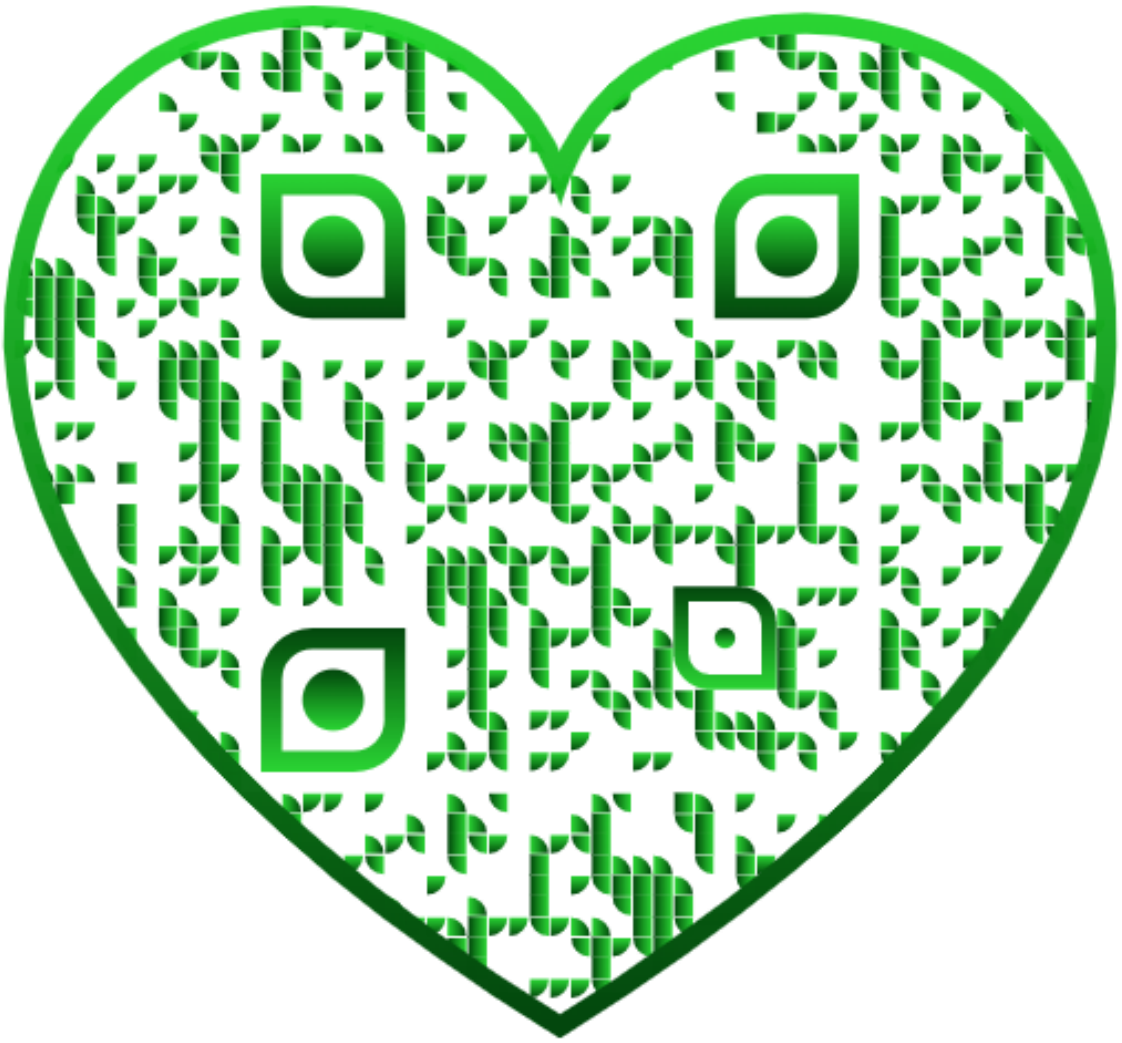
Jessica Brodeur
LE CORPS QUE J'AI MAINTENANT
MON RÉCIT
cardinal



cardinal

LE CORPS QUE J'AI MAINTENANT
Mon récit

Textes **Jessica Brodeur**

Direction artistique **Quatre par Quatre**
Photographies et retouches **Julie Artacho**
Sauf : p. 192 **Francis Fraioli**, p. 102 **Dave Paul** (pour l'association SAF)
Mise en beauté **Evangelia Pavlakos**

Édition **Laurence Beaudoin-Masse**, **Joëlle Landry**
Révision **Marilou Cloutier**
Correction d'épreuves **Annie Trudel**

Direction de la production **Mathilde Bessière**
Direction éditoriale **Joëlle Landry**
Direction générale **Antoine Ross-Trempe**

Publié par
Les Éditions Cardinal
editions-cardinal.ca

Dépôt légal 2024
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISBN 978-2-925078-92-0

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada
Canada

Nous reconnaissons avoir reçu l'aide financière du gouvernement du Québec – Crédit d'impôt remboursable pour l'édition de livres et programme d'Aide à l'édition et à la promotion – SODEC.

©2024, Les Éditions Cardinal
Tous droits réservés

ISBN 978-2-925078-92-0
Imprimé au Québec

Le contenu de ce livre ne constitue pas une recommandation médicale et ne remplace pas une consultation chez un médecin.

Jessica Brodeur
@jessbrod_fit

LE CORPS QUE J'AI MAINTENANT

MON RÉCIT

cardinal

cardinal

Pour toi Mickael, lorsque tu seras en âge de
comprendre ce que Maman a vécu et
ce qui la pousse à être une meilleure personne.

Pour toi Simon, qui m'a accompagnée
dans les pires et les meilleurs moments.
Merci pour ton soutien, ton écoute et ta patience,
mais surtout, pour ton amour inconditionnel.

Je vous aime.

cardinal

Avant-propos

Salut, moi c'est Jessica ! (@jessbrod_fit sur les réseaux)

J'ai commencé l'écriture de ce récit avec l'idée de raconter mon histoire, sans penser au travail colossal (et à tous les souvenirs à ressasser) qui vient avec la création d'un livre. Plus de deux ans plus tard, je tiens un livre, un vrai, entre mes mains ! Et il est maintenant entre les tiennes ! J'en serai éternellement reconnaissante.

Je suis une femme épanouie. Maman d'un garçon, Mickael, ma plus grande fierté. Mariée à Simon, l'homme de ma vie. Un homme généreux, patient, bienveillant, respectueux… Parfait, dans l'fond (sauf quand il laisse traîner ses bas en petite boule). Simon a un garçon, Matis, que j'ai connu lorsqu'il était en début de préadolescence. Ensemble, on forme une famille recomposée et heureuse.

Bon, c'est bien beau tout ça, mais ça n'explique pas pourquoi j'ai écrit un livre ! En fait, j'ai vécu des troubles du comportement alimentaire (TCA). Une période difficile pendant que je les vivais, bien sûr, mais aussi après, durant mon rétablissement. Aujourd'hui, je peux enfin dire que je suis guérie, mais ç'a été tout un cheminement ! Il a fallu que je me défasse de mes pensées et de mes règles, que j'accepte de voir mon corps changer à la vitesse de l'éclair. Des années à travailler sur moi et à tenter de comprendre le pourquoi du comment. À vivre des tempêtes dans ma tête.

Les troubles de santé mentale, c'est difficile. Et je crois sincèrement que d'en parler peut aider à changer les choses… On n'est pas seuls là-dedans, et c'est important pour moi de le dire.

Ce livre raconte donc mon histoire, avec les souvenirs qu'il m'en reste. Il parle aussi de guérison. Mais par-dessus tout, ce livre est là pour donner de l'espoir. L'espoir qu'on peut s'en sortir. Que la vie peut être belle, peu importe combien on pèse ou quelle taille de vêtements on porte. Qu'on peut arriver à s'accepter, à s'aimer telle qu'on est. Qu'on peut se libérer de cette pression au quotidien. Que la relation à notre corps peut être positive.

Alors, que tu vives ou que tu aies vécu des troubles alimentaires ou non, j'espère pouvoir te faire du bien avec ce livre.

Merci de me lire.
Merci d'être là.

— Jessica

cardinal

Intro

La quête du corps parfait et l'adoption de la prochaine diète « qui n'en est pas une » semblent faire partie de nos vies comme de simples banalités. Aussi banal que de se brosser les dents. Tout le monde le vit. Tout le monde le fait. Tout le monde semble insatisfait de son corps, et en même temps, on pense qu'on est seuls à vivre nos insécurités. On essaie, on réussit, on relâche, on échoue et on recommence. Sans fin.

Et s'il était possible de faire la paix avec son corps ? Et s'il était possible d'être en harmonie avec la nourriture ? Et s'il était possible de bouger pour le plaisir ? Et s'il était possible de s'aimer inconditionnellement ? Et s'il était possible de vivre une vie épanouie qui reflète notre personnalité, nos goûts et nos passions, tout ça peu importe le poids qu'on a, et peu importe ses fluctuations ?

Je t'entends déjà lire ces lignes et te dire : « QUOI ? Impossible. Pour qui elle se prend, elle !? » Eh bien, j'ai des petites nouvelles pour toi. Continue de lire, ça vaut la peine !

Je vis dans un corps gros. Un corps qui ne correspond pas aux standards. Je porte des bikinis, des *crop tops* et des camisoles. Je porte aussi des shorts, des robes, des pantalons moulants et des chandails amples. Je me promène en bobettes, je danse dans ma cuisine, je me prends en photo et je me laisse prendre en photo (j'adore ça !). Je bouge mon corps au gré de ce qu'il a envie de faire et je ne me limite pas. Je me fous de ce que les gens pensent,

cardinal

je sais que mon corps est unique et que je ne peux pas avoir le contrôle sur lui. Je sais que je peux être heureuse avec le corps que j'ai maintenant et avec celui que j'aurai demain.

Et en plus… je suis entraîneuse ! Oui oui ! Je donne des cours de groupe et des entraînements privés, je bâtis des programmes personnalisés. Je fais suer les gens, je les fais rire aussi, mais surtout, je leur apprends à bouger AVEC leur corps et non contre lui. Je leur montre qu'on peut bouger en ayant du plaisir, que c'est possible d'avoir une vie active qui nous apporte des bienfaits au quotidien. Mon corps est peut-être plus petit, plus grand ou plus gros que l'idée que tu te fais d'un corps gros. Mon corps va probablement continuer à changer au gré des saisons, au gré des contextes, au gré du temps. Et tu sais quoi ? Je l'accepte ! Mais ça n'a pas toujours été comme ça. Oh là là, non !

Je revois la Jessica qui calculait et pesait toute sa nourriture. Je revois la Jessica qui sortait la balance et qui était obsédée par les chiffres, au point où ils dictaient son humeur de la journée et ses comportements. Je revois la Jessica qui avait donc l'air « inspirante et déterminée » par ses objectifs de compétitions de fitness. Je me souviens aussi de la Jessica qui avait tellement faim qu'elle en pleurait sur le divan, recroquevillée dans les bras de son chum, mais qui ne pouvait rien manger parce que « ce n'était pas dans le plan ». Je revois la Jessica qui engloutissait tout ce qu'elle trouvait dans le frigo parce qu'il n'y avait plus personne à la maison pendant une heure, et qui était ensuite envahie par la culpabilité.

Je la revois, la Jessica qui a tout essayé pour avoir le corps parfait, pensant que sa vie serait merveilleuse. J'étais alors loin de

me douter que je passerais cinq années à me faire vivre les pires restrictions, à endurer les pires douleurs. Comme j'étais loin de me douter que le processus de guérison qui suivrait serait tout aussi long.

Le corps que j'ai maintenant, au moment présent, est celui sur lequel je dois me concentrer, celui que je dois apprécier. Celui qui me permet de bouger. Celui qui me permet de faire des câlins. Celui qui me permet de voyager. D'explorer. De rêver.

Le corps que j'ai maintenant est celui que j'apprends à accepter à travers les intempéries. Le corps que j'ai maintenant est celui que j'apprends à regarder avec douceur et bienveillance. Le corps que j'ai maintenant est celui qui a tant vécu et qui porte une histoire. Mon histoire.

Pendant une grande partie de ma vie, j'ai eu l'impression d'être dans l'attente de mon corps du futur, dans une quête du corps parfait. En même temps, j'avais l'impression de vivre dans les regrets de mon corps passé, sans réellement prendre conscience que le corps que j'avais dans le moment présent, c'était celui qui comptait vraiment.

Aujourd'hui, je réalise que certaines de mes façons de penser, que certains des mots que j'employais étaient empreints de préjugés. Teintés par une grossophobie internalisée. Avec le temps, j'ai réussi à me libérer de l'emprise de la culture des diètes, de la grossophobie et des standards de beauté. J'ai fait la paix avec mon corps. J'ai appris à me connaître, avec mes forces et mes qualités.

cardinal

J'ai aussi découvert, à l'âge adulte, que j'avais un trouble du déficit de l'attention, avec prédominance d'impulsivité. Cette « étiquette » m'a permis de mettre des mots sur ma réalité, de mieux comprendre ma personnalité « intense » et de mieux comprendre pourquoi avec moi, c'est toujours tout ou rien, et tout de suite ! Bienvenue dans l'histoire de mon corps. Le corps que j'ai maintenant.

Si les troubles alimentaires ou les sujets connexes sont sensibles ou déclencheurs pour toi, je te suggère de consulter un professionnel de la santé ou tout simplement de revenir me lire lorsque tu seras prêt ou prête.

• • •

Des services d'aide sont offerts partout au Québec, dont la ligne d'écoute d'Anorexie et boulimie Québec (ANEB) au 1 800 630-0907.

Empreintes

J'ai vécu avec plusieurs troubles du comportement alimentaire. Au fil des années, j'ai composé avec des périodes d'orthorexie, de boulimie, d'anorexie, d'hyperphagie et de bigorexie. J'ai valsé avec les troubles alimentaires sans même le savoir. Ils ont fait partie de mon quotidien, bien qu'ils passaient inaperçus pour le monde extérieur, et même pour moi ! Ce que j'entendais, ce que je voyais et ce qu'on me dictait, tout ça a eu des impacts sur ma façon de penser, ma façon d'agir. Tout ça a laissé des empreintes. La culture des diètes et les standards de beauté imposés par la société font plus de ravages que je ne l'avais imaginé, de génération en génération.

Dès l'enfance, j'ai été exposée à des images stéréotypées du corps de la femme. Cendrillon devait se faire belle pour attirer l'attention du prince, Ariel la petite sirène dévoilait son corps mince et voulait avoir de belles et longues jambes au nom de l'amour. Puis, à l'adolescence, j'ai vu des films qui mettaient de l'avant des jeunes femmes minces, blanches, blondes pour la plupart, qui avaient du succès dans tout, surtout en amour. Les représentations des femmes grosses étaient presque toujours des personnes méchantes, rejetées ou stupides. Mon cerveau en développement s'imprégnait de cette culture.

Surtout, ne pas devenir grosse.

Adolescente, je me souviens m'être souvent comparée à mes amies. Je me souviens m'être dit que j'étais la plus grosse de mon groupe de filles. Pourtant, j'étais quand même mince, mais pas la plus mince. Alors, forcément, j'étais grosse. À l'époque, pour moi, être grosse était automatiquement synonyme de « ne pas

cardinal

être belle ». De ne pas avoir de valeur, comme je l'avais « appris » depuis l'enfance.

C'est à la fin du secondaire que j'ai pris conscience que c'était un peu la norme d'être au régime et d'essayer de changer son corps. Je travaillais dans un magasin de vêtements, et des collègues plus âgées que moi parlaient des nouveaux régimes à la mode qu'elles suivaient. C'est à partir de ce moment-là que j'ai commencé à en suivre. Comme ces femmes qui faisaient partie de mon quotidien.

Manger une pomme avant chaque repas pour me couper l'appétit. Manger de la soupe au chou. Couper mes portions. Calculer des points. Remplir des petits carrés sur une feuille. Sauter des repas. La jeune femme que j'étais, qui croyait que son corps était « quand même correct », s'est mise au régime parce que… c'était normal. Pour me faire aimer. Pour me faire accepter. Par le contrôle de mon poids.

Besoin d'être aimée

Du plus loin que je me souvienne, j'ai toujours été en couple. Le besoin d'être aimée a toujours été (et est encore !) très présent. Et ce besoin a grandement teinté ma façon d'être dans une relation. Pour moi, ça passait surtout par mon apparence physique et mon poids. Je m'imposais des standards, je me créais des règles.

Du début de mon adolescence jusqu'à ma trentaine, j'ai voulu être mince pour plaire à mon partenaire du moment. Des années passées à ressentir une pression pour correspondre à une image, pour

avoir un corps parfait. Dans le passé, j'avais déjà subi la « menace » de devoir perdre du poids pour préserver ma relation. J'avais entendu de la bouche de certains partenaires que « je prenais du poids », que « je devais perdre X livres », que « c'était moins attirant quelqu'un qui a du gras ». Le genre de paroles blessantes qui foutent le bordel dans ta relation avec ton corps.

Je vivais ainsi dans la peur que mon couple ne survive pas si je ne gardais pas ma taille. C'était ma responsabilité. Je pensais que même les plus grands projets de vie dépendaient de mon objectif minceur ; les projets de vie dont rêvent certaines petites filles de ma génération, comme se marier, avoir des enfants, une grande maison ou un bon emploi.

J'ai été dans des relations toxiques qui influençaient mes actions et mes comportements, mais qui faisaient aussi grandir ma culpabilité et ma honte. À force de me faire dire que je devais perdre du poids, que je devais « faire attention », à force de vivre dans cette peur constante, c'est ma nature qui en a subi les conséquences. Je me terrais au fond de moi-même pour n'être que « la blonde de », « l'amie de ». Je n'arrivais pas à tenir tête, à répliquer à ces commentaires… Surtout qu'ils venaient des personnes qui étaient censées m'aimer envers et contre tout !

Cette pression à laquelle je me soumettais a forgé la jeune femme que j'étais, la femme que j'allais devenir. Une jeune femme introvertie avec une estime assez basse, qui allait considérer que le corps et le poids se trouvaient au centre de ses relations avec ses pairs, avec ses amoureux, avec elle-même. Cette pression du physique « parfait » a teinté la Jessica que j'allais devenir, mais a

cardinal

surtout aidé à faire grandir la petite voix qui se ferait entendre de plus en plus fort dans ma tête, quelques années plus tard.

Entre moi et moi

Si j'avais une baguette magique, je transformerais mon passé amoureux (et j'en profiterais pour changer la mentalité de nombreux garçons de ma génération !). J'aurais aimé comprendre plus tôt que l'amour que l'autre ressent pour nous ne devrait pas être lié à notre apparence physique. Que si c'est le cas, la relation n'est pas bâtie sur les bonnes valeurs. Que l'amour ne change pas au gré du vent et du tour de taille. J'aurais aimé comprendre que les commentaires désobligeants de mes partenaires sur mon physique étaient grossophobes. Et inacceptables. J'aurais aimé construire mon identité de femme sur la base de ma personnalité, de mes habiletés, de mes compétences, de mes forces et de mes qualités. Pas en fonction du regard des autres, encore moins de celui de mes amoureux.

Mais les baguettes magiques n'existent pas, et je ne peux pas changer le passé. Par contre, j'ai le pouvoir de changer le présent et le futur. Aujourd'hui, je suis prête à affirmer que la personne qui partage notre vie doit nous aimer pour celle qu'on est. Pas pour notre pourcentage de gras. Une relation de couple harmonieuse devrait être basée sur le respect de l'autre et de soi-même.

Je suis bien consciente qu'on peut avoir des préférences en matière de physique, mais je crois que l'attirance peut se développer au fil du temps lorsqu'on apprend à vraiment connaître une personne. Lorsqu'on tombe amoureux, la personnalité, le charme et l'attitude peuvent tout changer ; on finit par voir bien au-delà du physique.

La personne à mes côtés doit m'aimer pour qui je suis, pas pour ce dont j'ai l'air. Sinon, qu'arrivera-t-il lorsque mon corps changera avec les années ? L'amour dégringolera ? Il ne faut pas. Car inévitablement, nos corps se transformeront avec le temps. On vieillit, la vie passe, et des épreuves surviennent. La personne qui partage notre vie sera témoin de ces changements, et va peut-être elle-même les vivre. Nos deux corps ne vont pas évoluer de la même façon. Le fait d'aimer notre partenaire au-delà de son corps est tellement important, et c'est ce qui prouve que la relation est construite sur des fondations solides.

Heureusement, j'ai mis le passé derrière moi et j'ai finalement trouvé une personne qui me respecte et qui m'aime comme je suis. Oui, ça existe, des partenaires respectueux qui aiment si — et même quand — le corps de l'autre change ! Moi, je l'ai trouvé, ce partenaire… Salut Simon !

J'ai longtemps été la figurante de ma vie. Celle qui passe dans l'écran sans dire un mot, celle qui veut disparaître. Aujourd'hui, j'ai envie de jouer le rôle principal.

cardinal

Oui, ça existe, des partenaires respectueux qui aiment si — et même quand — le corps de l'autre change !

Bien choisir les mots qu'on emploie

Andrée-Ann Dufour Bouchard, Dt.P., M. Sc.
Nutritionniste et cheffe de projets chez ÉquiLibre
@groupeequilibre

Qu'est-ce qui est acceptable de dire et qu'est-ce qui ne l'est pas lorsqu'il est question de l'apparence physique ?
On a développé le réflexe de faire des commentaires sur l'apparence et le poids, autant les nôtres que ceux des autres. Je dis souvent que c'est un sujet presque aussi populaire que la météo.

L'idée n'est pas d'interdire tous les commentaires liés au physique ; on a bien sûr le droit de complimenter les gens parce qu'on trouve que leurs vêtements sont beaux ou qu'ils ont l'air de bonne humeur. Cependant, il faut apprendre à retirer les compliments et les commentaires reliés au poids et à l'apparence. Il ne faut pas dramatiser, évidemment, mais il faut apprendre à se corriger lorsqu'on s'entend faire des commentaires sur l'apparence. On peut dire, par exemple : « Tu te rends compte, j'ai encore dit que tu étais belle ! C'est vrai, mais il y a d'autres choses dont j'aimerais discuter. Parle-moi de tes projets ! »

Il importe également de faire attention aux commentaires que l'on se fait à soi-même, parfois devant les autres, comme « Ah, j'ai pris du poids ! », « Faudrait que je maigrisse » ou « Regarde-moi dans cette robe-là ! ». Ceux qui les entendent peuvent être portés à se comparer même si le message ne leur est pas destiné ; cela crée donc des impacts collatéraux. Notre petite voix intérieure est souvent assez critique, mais si on réussit à l'apaiser et à la faire taire

pour soi, cela peut aider à ce qu'on ait moins le réflexe de commenter l'apparence des autres.

Quel genre de compliments devrait-on faire à la place ?

Il faut tenter d'éviter le plus possible les commentaires sur le poids et l'apparence physique, et plutôt opter pour ceux qui concernent les forces, le travail, les réalisations et les qualités de la personne. Le compliment qu'on donnera dépend bien sûr de la relation que l'on entretient avec la personne devant nous. Par exemple, devant la photo de finissante de notre nièce, on pourrait remplacer « Wow, tu es belle ! » par « Félicitations pour ton diplôme, et bravo pour ta persévérance durant ces cinq dernières années, je suis fière de toi ! ». Dans un contexte de travail, on pourrait prendre le temps de féliciter une collègue après sa présentation en lui disant à quel point elle était éloquente lorsqu'elle parlait plutôt que de la complimenter sur sa tenue.

On a aussi tendance à parler aux enfants de leur beauté. Ça sort souvent tout seul ! On peut toutefois tenter de stopper notre premier élan et plutôt dire quelque chose comme : « Je vois que tu as mis une robe rose aujourd'hui. Est-ce que c'est une couleur que tu aimes ? Est-ce que c'est toi qui l'as choisie ? » On mise ainsi sur le choix de l'enfant, sur ses goûts.

Quels sont les impacts des commentaires sur le poids et l'apparence physique ?

Même s'il y a une belle évolution en ce qui concerne la diversité corporelle, la minceur est encore surreprésentée. Certains entretiennent encore des préjugés selon lesquels les personnes grosses mangent mal, sont paresseuses ou manquent de volonté. Même

lorsque les commentaires ne se veulent pas méchants et qu'ils sont seulement maladroits, cela peut tout de même entretenir, exacerber ou faire naître de l'insatisfaction corporelle.

Certaines personnes pensent que ces commentaires « constructifs » peuvent aider ceux qui les reçoivent à se « prendre en main ». Toutefois, la culpabilité n'est pas un bon moteur de changement. Peut-être qu'à court terme, certains changements draconiens seront réalisés, mais c'est là que les régimes extrêmes et les troubles alimentaires peuvent arriver. La personne peut se mettre à penser aux calories, s'empêcher de manger ce qu'elle veut, se forcer à manger des choses qu'elle n'aime pas, faire face à un casse-tête chaque fois qu'elle mange… Elle peut aussi commencer à faire du sport dans une optique de contrôle du poids, alors que c'est épanouissant de bouger lorsque c'est pour le plaisir, pour le dépassement ou pour la gestion du stress !

Ces genres de changements sont impossibles à maintenir à long terme. C'est trop difficile, ce n'est pas soutenable, et la personne risque d'abandonner. Cela affectera donc son estime de soi ; elle se dira qu'elle manque de volonté, qu'elle n'est pas bonne, qu'elle n'est pas capable… Et elle perdra alors tous les bénéfices qu'elle aurait pu avoir pour sa santé en changeant ses habitudes de vie. Finalement, c'est la méthode qui est vouée à l'échec. Il y a des conséquences dans toutes les sphères de la vie et on sous-estime ces impacts.

Et les commentaires qui se disent « positifs » sur la perte de poids, on en pense quoi ?

C'est un classique de féliciter quelqu'un pour sa perte de poids. On se dit que la personne a tellement travaillé fort (et qu'elle

correspond davantage à la norme), on veut l'encourager. Mais cela peut avoir un effet négatif. On valorise en fait encore la minceur, ce qui peut générer de l'insatisfaction corporelle, parce que la personne peut se dire : « Mon Dieu, je n'étais pas correcte avant… » Et si elle reprend le poids perdu, elle va penser qu'elle a moins de valeur.

De plus, féliciter quelqu'un pour une perte de poids peut être insidieux, car on ne sait pas réellement pourquoi la personne a perdu du poids ; cela peut être causé par une maladie. Il faut donc tenter de ne plus commenter positivement ni de féliciter la perte de poids.

Quels conseils donnerais-tu à ceux qui reçoivent des commentaires sur leur physique ?

J'aurais envie de passer par le chemin des émotions et d'inviter ces gens à se poser les questions suivantes : « Qu'est-ce que ça me fait en dedans ? Est-ce que ça me fait mal ? Est-ce que ça me fait de la peine ? Est-ce que ça fait monter de la honte ? » S'il y a une émotion négative qui émerge, il vaut la peine d'essayer de voir comment on peut la soulager, de se demander si on a l'énergie pour le faire et ce qui nous ferait du bien. Est-ce qu'on a besoin que la personne s'excuse ? Est-ce qu'on a besoin d'expliquer notre cheminement ?

Si les gens de notre entourage commentent souvent notre poids ou notre apparence, on peut prendre le temps d'y penser et de se préparer avant de les voir. Si on sait, par exemple, qu'au souper de famille qui s'en vient, telle personne risque de faire des commentaires, on peut se demander : « Comment j'ai envie de réagir si ça arrive ? Est-ce que je veux gérer ça ? Est-ce que j'ai l'énergie pour me débattre ou répondre ? Est-ce que je suis obligée d'aller à ce souper-là ? » Décider de ne pas aller à ce souper, c'est aussi se respecter.

Un autre conseil ? Il faut se permettre de s'affirmer quand quelqu'un fait des commentaires : « Écoute, je sais que tu veux bien faire lorsque tu commentes mon poids et que tu veux prendre soin de ma santé, mais ça ne m'aide pas. Ça ne me fait pas de bien et j'aimerais que tu ne passes plus de commentaires sur mon poids ou mon apparence. » On peut également réagir devant la personne et lui dire qu'on n'a pas envie de répondre à son commentaire et qu'il y a plein d'autres sujets dont on peut parler. Mais surtout, il faut essayer le plus possible de s'entourer de personnes qui nous font nous sentir bien.

Laissez-moi manger

Le point tournant de ma vie d'adulte, c'est l'année où je suis tombée enceinte. Parce que oui, devenir maman faisait partie de mes plus grands espoirs, surtout après deux ans d'essai. Notre petit bonheur était maintenant dans mon ventre. J'étais au septième ciel avec mon bedon rond, j'avais le bonheur facile. C'était une des premières fois de ma vie où je ne ressentais pas de pression par rapport à mon corps. J'avais enfin la sainte paix. Je pouvais manger ce que je voulais et on allait me laisser tranquille. Je ne me privais pas. J'avais enfin retiré de mes épaules un fardeau que je traînais depuis tellement d'années : celui de perdre du poids.

Le *mindset* que j'ai eu tout au long de ma grossesse était simple : laissez-moi manger. Sacrez-moi patience.

Le premier trimestre a été un beau mélange de maux de cœur et de vomissements huit fois par jour. Malgré tout, je prenais environ X livres chaque mois lorsque j'allais faire mes suivis de grossesse. Jamais on ne m'a dit que je prenais « trop de poids », alors chaque fois que je revenais, je me disais : « Tant que le médecin ne me conseille pas d'arrêter, je vais continuer à manger ce que je veux. » C'est ce que j'ai fait pendant les neuf mois, et aucune personne du monde médical ne s'est souciée de mon poids, même après les X livres que j'ai prises.

Bien que je mangeais comme bon me semblait, je prenais des précautions pour que tout ce que j'ingère ne soit pas visible. Je me rappelle avoir caché un pot de jujubes dans ma table de chevet ; j'en mangeais en cachette quand j'étais seule à la maison, ou seule dans ma chambre. J'allais prendre des marches au dépanneur

pour manger des palettes de chocolat. J'arrêtais au McDonald's pour m'acheter des McFlurry aux Oreo.

À mon dernier trimestre, on m'a fait une échographie et on a constaté le positionnement du bébé en siège. C'est donc avec une césarienne planifiée qu'on s'est rendus à l'hôpital, mon ex et moi. Je ressentais un mélange de stress et d'excitation.

Quand mon bébé est finalement né, la première question qui m'est venue en tête, c'est : « Combien pèse-t-il ? » Une question banale pour certains, mais qui avait une importance capitale dans mon cerveau de nouvelle mère. De la curiosité, mélangée au besoin de justifier le poids que j'avais pris durant ma grossesse. Cela a pris quelques minutes pour qu'on revienne avec l'information. *WHAT*? Je n'avais pas un bébé plus lourd que ça ?! J'avais pris tellement de poids et j'étais si grosse, j'étais certaine d'avoir accouché d'un gros bébé… Mais non. J'avais un bébé de taille moyenne, en plein dans la courbe.

Mickael était donc né. On était des parents comblés. Par contre, parallèlement à mon bonheur, je réalisais que les X livres sur la balance comprenaient seulement X livres et Y onces de bébé. Le reste… je devais le perdre.

Oui, c'est ce qui me trottait dans la tête à ce moment-là.

Entre moi et moi

Avec le recul, je remercie le ciel de ne pas avoir eu un médecin qui a jugé mon poids ou fait un commentaire à ce sujet durant mes

cardinal

suivis de grossesse. J'ai été vraiment chanceuse, et je le réalise maintenant. Des commentaires sur mon poids venant de quelqu'un portant un sarrau blanc auraient eu un très grand impact sur moi, et auraient certainement donné lieu à des comportements aussi malsains que dévastateurs pour mon bébé et pour moi. Comme je crois que j'y étais prédisposée, j'aurais probablement développé un trouble alimentaire encore plus rapidement si j'avais reçu des avis médicaux grossophobes.

As-tu perdu ton poids ?

Tout le monde le sait, quand un humain vient de mettre au monde un autre humain, la priorité est de… PERDRE DU POIDS AU PLUS SACRANT. (Merci de lire cette phrase en levant les yeux au ciel.) Les premières choses que les gens demandent à une maman qui vient d'accoucher se résument souvent à : « T'as pris combien de livres, enceinte ? », « As-tu perdu du poids depuis ? » et « Combien de livres il te reste à perdre ? » La pression de revenir au corps d'avant arrive parfois avec des commentaires du genre : « Vas-tu te remettre en forme maintenant que tu n'es plus enceinte ? »

Comme j'avais eu une césarienne, bouger et perdre du poids n'était pas le sujet de l'heure au début. J'avais huit semaines de repos forcé devant moi, à ne pas pouvoir soulever quoi que ce soit et à réduire le plus possible mes mouvements afin que mon rétablissement se fasse sans conséquences et que ma cicatrice puisse guérir correctement. Je pouvais donc vaquer à mes occupations de mère : m'occuper de mon bébé, rester éveillée une bonne partie de la nuit pour gérer les coliques, ne pas faire de ménage et réduire les allers-retours dans les escaliers. À travers ce nouveau tourbillon de pleurs,

de boires et de manque de sommeil, mon estime n'était pas très élevée… quoiqu'elle n'avait jamais été très haute.

C'était une période de ma vie où je passais beaucoup de temps devant le miroir. Mes yeux prenaient le temps d'absorber chaque parcelle de ce nouveau corps que j'avais et que je n'aimais pas. Ils observaient le relief qui s'était ajouté à l'élasticité de ma peau, et les variations de rouge et de mauve que ces traces sinueuses ajoutaient à ma peau beige. Souvent, je serrais fort dans mes mains le surplus de peau que certaines parties de mon corps contenaient, et je me disais : « Mon corps est si laid, comment les autres vont-ils pouvoir l'aimer maintenant qu'il a changé ? »

J'étais devenue une mère molle avec un surplus de poids, des vergetures rouge vif et un corps que je ne reconnaissais plus. Oui, j'avais accouché d'un être humain et je jonglais évidemment avec les défis de ma nouvelle vie de maman, mais ce qui m'envahissait au quotidien, c'était plutôt mon corps, et ce que je pensais de celui-ci. À ce moment-là, j'aurais aimé entendre des paroles bienveillantes qui m'auraient rassurée et permis de me sentir en sécurité, ou du moins, qui auraient calmé la pression que je me mettais. Mais elles ne sont jamais vraiment arrivées, ces belles paroles rassurantes.

La fin des huit semaines de « repos » a finalement sonné et ma cicatrice vivait sa *best life*, donc je pouvais (et je devais !) enfin me remettre à bouger. C'était une priorité. AYOYE. De l'intérieur comme de l'extérieur, je ressentais une urgence. Il fallait que je m'inscrive au gym, que je m'active et que je perde ce poids en trop. Je me disais que ce surplus de poids, c'était de ma faute,

cardinal

que c'était moi qui avais créé ce corps en me permettant de manger tout ce que je voulais pendant ma grossesse. Je me suis donc inscrite à des cours de Zumba avec ma cousine, qui avait accouché quelques semaines après moi.

Ce moment que je prenais pour moi me faisait un grand bien. Ça me permettait de sentir que je n'étais pas seulement une mère et que je pouvais aussi m'amuser, danser, chanter et sortir avec d'autres adultes. Comme je me donne à 300 % dans tout ce que j'entreprends, ces cours de Zumba étaient à l'horaire plusieurs fois par semaine, et je me faisais un devoir d'y aller coûte que coûte. Je bravais les tempêtes de neige les soirs de semaine pour y aller, même si les conditions météorologiques suggéraient de rester à la maison. Mais ma détermination cachait surtout un désir de contrôle qui grandissait. Un contrôle qui me poussait à continuer de me donner corps et âme dans ces cours pour bouger mon corps. Pourquoi ? Parce que je perdais du poids.

L'hiver est passé. Les cours de Zumba, eux, ont continué. Mais mon poids stagnait sur la balance. Je ne perdais plus une livre, malgré mon assiduité et ma volonté. Il me fallait une autre solution pour continuer de perdre mon poids en trop ! Durant les mois qui venaient de passer, j'avais reçu des commentaires positifs sur le fait que je perdais du poids, et le regard des autres commençait tranquillement à changer. Je ressentais une lueur d'espoir ; mon corps pouvait probablement revenir à son poids prébébé, et donc, être digne d'être aimé à nouveau.

Les parcelles de printemps sont arrivées, et le beau temps et la joie de pouvoir sortir m'ont inspirée à m'inscrire à un cours de

cardio-poussette. J'étais motivée à l'idée de vivre une toute nouvelle expérience d'entraînement en compagnie d'autres mamans et de nos bébés et, bien évidemment, à la perspective de pouvoir perdre du poids. Les cours se sont enchaînés, mais même si j'accumulais les séances, le poids sur la balance ne bougeait presque plus, ou du moins, pas autant que je l'aurais espéré. La pression extérieure s'est alors mise à prendre de l'envergure. Les commentaires sur mon corps et mon poids ont refait surface dans ma tête. Je me sentais comme dans un jeu d'échecs où les pions avancent avec peur et inquiétude, laissant passer les tours, la reine et le roi.

Et puis un matin, j'en ai eu assez. Je voulais la paix, comme je l'avais eue lorsque j'étais enceinte. Je voulais retrouver ce sentiment de liberté, pouvoir manger ce qui me plaisait sans me soucier de devoir perdre du poids. Échec et mat. J'ai fait tomber du revers de la main toutes les pièces du jeu noir et blanc. Aussi bien tout balancer que de continuer à se battre !

J'ai alors commencé à faire semblant d'aller à mes cours, en mettant en place des comportements qui cachaient la réalité. Et j'étais experte en la matière ! Je m'habillais avec mes vêtements d'entraînement, puis je partais avec mon bébé et ma poussette… pour terminer ma route au centre commercial. Après une heure, je reprenais la route vers la maison, bien souriante, et je disais aux gens que j'avais eu un bon cours. Durant plusieurs mois, j'ai utilisé cette tactique pour cacher le fait que je ne m'entraînais pas, que mon corps ne changeait pas.

cardinal

Entre moi et moi

Ce que je vivais, plusieurs femmes l'ont vécu et le vivent encore. Grossesse ou pas, post-partum ou pas. Le culte de la minceur a créé, au fil des générations, une image de la femme « parfaite », de la mère « parfaite ». C'est fou, la pression qu'on met sur les femmes ! Je me mettais constamment sur les épaules la pression de gérer mon poids, de gérer mes pensées négatives et de gérer les commentaires des autres sur mon physique. Et cette pression avait des répercussions, puisqu'elle augmentait tranquillement les risques que je développe une relation trouble avec mon corps… ce qui est finalement arrivé.

J'aimerais revenir en arrière pour pouvoir réaliser que le corps que j'avais à ce moment-là, c'était celui qui avait créé la vie. Pour pouvoir miser sur ce qu'il était en train de faire au lieu de penser à ce dont il avait l'air.

ÊTRE au lieu de PARAÎTRE.

Un tournant

À la fin de mon congé de maternité, j'ai postulé pour un emploi dans un milieu professionnel que je connaissais bien, celui des achats, mais dans une toute nouvelle industrie. C'était une grande compagnie de gym au Québec. L'offre d'emploi spécifiait qu'on cherchait une personne « en forme ». J'étais légèrement anxieuse et mal dans ma peau, j'avais accouché quelques mois auparavant, et je faisais semblant d'aller à mes cours de sport… De toute évidence, je n'étais pas « en forme ». Je ne l'avais jamais vraiment été, en fait.

L'emploi était fait pour moi, je le savais, j'avais les compétences. C'était le métier que j'exerçais depuis ma sortie du cégep, celui pour lequel j'avais étudié et autour duquel j'avais bâti mon expérience. Mais mon corps allait-il être un frein à ce travail de bureau ? J'ai postulé quand même.

Le jour de l'entrevue, j'étais nerveuse. J'avais sans aucun doute passé le test au téléphone et sur papier grâce à mon CV, mais qu'en était-il de mon poids, de mon image ? C'était la première fois de ma vie que je stressais pour un emploi à cause de mon corps. Je n'étais pas du tout certaine d'avoir le « physique de l'emploi ».

Le jour de l'entrevue, j'avais des papillons dans le ventre. Une nervosité s'est installée à force d'essayer un vêtement après l'autre pour trouver le meilleur ensemble. J'ai finalement opté pour des pantalons noirs. Le noir, ça amincit, tout le monde sait ça, que je me disais. C'était parfait pour camoufler mon mou de bedaine post-partum ! J'ai ajouté un veston, question de cacher un peu plus ma silhouette, qu'on ne soit pas trop certain de ce qu'il y avait en dessous.

Pendant l'entrevue, j'ai menti. (Honnêtement, qui n'a pas déjà un peu menti en entrevue ?) J'ai dit que j'étais une sportive (pas vrai). Que j'avais fait du soccer dans ma jeunesse (vrai). Que j'adorais bouger et avoir une vie active (pas vrai). Que je m'étais entraînée dans plusieurs gyms en tant que cliente, donc que je connaissais un peu le milieu (je m'étais inscrite, oui, mais je ne m'étais jamais entraînée plus de trois semaines). Et finalement… j'ai eu l'emploi ! Mes petits mensonges blancs sur mon mode de vie y étaient peut-être pour quelque chose ? J'avais en tout cas réussi à camoufler

cardinal

mon corps, à démontrer que j'étais « en forme », comme l'offre d'emploi le demandait. Je me suis dit : « Quoi de mieux que de travailler là-bas pour me prendre en main, finalement ? »

Premier mois de travail. Je n'avais pas encore mis les pieds au gym. Je travaillais au siège social, dans un bureau beige. Tout beige. Même les corridors étaient beiges. L'ambiance aussi, d'ailleurs. La seule couleur vibrante dans mon environnement était le rouge du vase que j'avais apporté pour agrémenter mon bureau avec fenêtre.

J'ai rencontré mes collègues un par un, tous avaient l'air bien gentils et m'ont accueillie avec de beaux sourires. Je me disais néanmoins qu'ils devaient me juger. Comme ils travaillaient au siège social d'une compagnie de gym, ils devaient s'entraîner comme des déchaînés, non ? BEN NON ! À ma grande surprise, la plupart d'entre eux ne faisaient aucune activité physique. Mais pourquoi, alors, mentionner dans l'offre d'emploi qu'on cherchait une personne « en forme » ? Je me le demande toujours.

Dans le département marketing, j'ai rencontré des collègues incroyables qui, je le savais déjà, deviendraient mes amis. J'ai aussi rencontré des collègues de l'informatique, de la direction, de la comptabilité. Et c'est à ce moment-là que j'ai rencontré Simon. (Mon futur Simon. Mais ça, je ne le savais pas encore !) Ce n'est pas là que j'ai eu le coup de foudre toutefois. Simon, c'était juste un collègue, le monsieur de la comptabilité. Celui avec les cheveux rasés, qui avait toujours des pantalons de monsieur, des souliers qui font « skouik » dans le corridor et des chemises bien pressées. Alors, le conte de fées avec Cupidon qui lance des fléchettes, ce

n'est pas mon histoire, non. De toute façon, j'étais une nouvelle maman, en couple avec le père de mon fils depuis huit ans, et j'étais à l'aise dans cette situation. Fin de la parenthèse sur Simon. On y reviendra plus tard, bien évidemment.

Les semaines se sont enchaînées. Je m'adaptais bien, j'étais fière du travail que j'accomplissais, et mes patrons aussi. Je ne m'entraînais pas très souvent, car j'étais encore bien gênée d'aller au gym seule. Je ne savais pas trop ce que je faisais, je ne savais pas comment le faire et j'avais l'impression que tout le monde me regardait.

Puis, avec le temps, je me suis liée d'amitié avec certaines collègues. Et une journée de novembre, l'une d'entre elles m'a invitée à venir m'entraîner sur l'heure du dîner. J'ai dit oui sur-le-champ, car c'était moins stressant d'y aller accompagnée que seule ! Ce midi-là, j'ai suivi son programme d'entraînement. C'était difficile pour moi, mais j'essayais de faire en sorte que ça ne paraisse pas trop. J'aimais son soutien et ses encouragements.

Durant le temps des Fêtes, cette année-là, je me suis dit qu'il serait temps que je prenne rendez-vous avec une nutritionniste. Mon milieu de travail prônait la perte de poids, alors quoi de mieux que d'utiliser les services à ma disposition ? Ça m'a pris tout mon petit change pour fixer un rendez-vous : j'en ai eu un le 4 janvier.

Je me rappelle encore la date exacte, car c'est un moment charnière dans mon histoire. C'est le jour où j'allais commencer à bâtir ce qui allait devenir mon trouble alimentaire.

cardinal

Entre moi et moi

« Et si…? » C'est ainsi que commence chacune des questions qui me viennent à l'esprit lorsque je repense à cette période de ma vie. Et si je n'avais jamais postulé pour cet emploi ? Est-ce que j'aurais quand même vécu avec un trouble alimentaire ? Mais les « et si » ne servent pas à grand-chose, sauf à créer de la culpabilité et du regret.

Avec le recul, je sais que j'étais déjà prédisposée à développer un trouble alimentaire, en raison de mon type de personnalité, de ma génétique, de mon vécu, de mon TDA, de mon trouble de l'impulsivité et de plein d'autres facteurs. Sauf que le fait d'avoir travaillé dans ce milieu a sans aucun doute accéléré les choses, nourri mes obsessions. Baigner dans un milieu qui fait la promotion des changements corporels et qui récompense la perte de poids, ça rend les choses bien difficiles pour une personne prédisposée aux troubles alimentaires.

Pieds nus sur la plaque

Le 4 janvier. C'est la date à laquelle j'ai rencontré ma nutritionniste pour la première fois. J'étais motivée à rester constante cette fois-ci, pas comme toutes les fois précédentes. Je sentais que ce suivi avec une professionnelle de la nutrition m'aiderait réellement à perdre le poids que je voulais perdre. Et qui n'est pas motivée un 4 janvier, au tout début du mois des résolutions ?

Je savais que cette fois-ci, c'était la bonne. Je sentais que je le faisais enfin POUR MOI. Pas pour mon chum, pas pour le voisin, pas pour une amie. Juste pour moi.

Dès le premier rendez-vous, j'ai dû monter sur une balance. Attention, on ne parle pas ici d'une balance comme celle que j'avais à la maison. Elle était bien spéciale, cette balance. Plus je l'observais, plus elle me faisait penser à un corps (oui, j'ai beaucoup d'imagination !). Elle avait un tronc solide, une tête qui affichait les données, deux bras de chaque côté ainsi qu'une plaque pour servir de pieds. Cette balance blanche était stressante et semblait détenir un pouvoir suprême. Qu'allait-elle trouver dans mon corps ? Qu'allait-elle mettre sur papier ? Allait-elle exposer mes mensonges ? Allait-elle confirmer le fait que j'étais grosse et mal dans ma peau et que ce serait ça, ma vie ?

Ma nutritionniste m'a expliqué comment fonctionnait cette machine de bio-impédance. Une machine incroyablement puissante, qui mesurait le taux de gras, de muscles et d'eau. Elle mesurait même chaque partie du corps (jambe gauche, jambe droite, bras gauche, bras droit, tronc) pour en faire un beau grand tableau plein de statistiques. Une balance du démon, tant qu'à moi ! D'ailleurs, cette balance du démon allait faire partie de mon quotidien durant plusieurs années. Un futur outil d'autosabotage. Un outil de validation pour mon trouble alimentaire.

J'étais vulnérable. J'étais gênée du corps que j'avais. J'avais l'impression que la professionnelle de la nutrition près de qui je me tenais allait me juger de la tête aux pieds, avec l'aide du personnage en plastique blanc qui voyait à travers mon corps et qui validerait bientôt son jugement.

Je suis montée pieds nus sur la plaque. Je ressentais le froid du métal sous mes pieds. Ce métal qui allait analyser mes jambes de

cardinal

l'intérieur. Puis, j'ai saisi les deux bras devant moi en tenant les petites poignées. Encore une plaque froide sous chacun de mes pouces, et une autre dans chacune de mes paumes. Une dernière plaque froide allait analyser mes bras, mon tronc et tout le reste. J'attendais avec nervosité de voir ce qui allait se passer. Allais-je ressentir un choc électrique ? Allais-je faire sauter la tête de l'ordinateur ? « BIIIIIP ! TROP GROSSE ! »

Je regardais le signe de téléchargement sur le petit écran devant moi. Ces secondes m'ont semblé durer des heures. J'étais tout près de l'entrée, entre le vestiaire des femmes et une salle de cours de groupe. Les gens passaient près de moi et leur regard pesait lourd sur mes épaules. Autour de moi, j'entendais les bruits comme quand on colle son oreille contre un coquillage. Des bruits sourds, mais tout de même perceptibles. Le bruit des poids qui se cognent, provenant du plateau d'entraînement au-dessus de ma tête, au deuxième étage. Le bruit des douches qui s'éteignent dans les vestiaires de l'autre côté du mur. Le bruit des clients qui se parlent (et qui parlent probablement de moi !). Des bruits de pas feutrés sur le sol. Des bruits de bottes de neige qui se secouent sur le tapis de l'entrée. J'avais l'impression d'exposer ma vulnérabilité à tout le monde. Que tout ce qui se passait autour concernait mon corps.

BIP. BIP. BIP.

Le test était terminé. Une feuille venait de sortir de l'imprimante. Une feuille remplie de statistiques qui allait exposer ma composition corporelle. Est-ce qu'on allait y lire noir sur blanc : « Eh Seigneur, on a du travail ! » ? Je ne le savais pas.

Envahie par la nervosité, je suis descendue de la plaque froide de cette balance du démon, j'ai remis mes bas en silence, et on s'est dirigées dans le bureau de la nutritionniste. En silence. S'en est alors suivi une discussion sur mes objectifs de remise en forme et de perte de poids, ainsi qu'une explication de cette feuille blanche parsemée de texte noir et de graphiques. On a parlé de nutrition, de portions, d'assiette santé et de ce que je devais changer dans mon alimentation pour atteindre les objectifs de perte de gras qu'on s'était fixés.

Au fil des semaines, j'ai continué à suivre les conseils de ma nutritionniste, et mes connaissances ont augmenté. Le plan fonctionnait bien, je perdais du poids, et j'aimais le dire ! À travers mes statuts Facebook de cette période, je parlais constamment de ma fierté de perdre du poids, des X livres de gras de moins qu'il y avait sur mon corps et du fait que je mangeais sainement. J'étais fière de dire que je devais m'acheter de nouveaux vêtements parce que mon corps devenait plus petit. « Parce que quand on veut, on peut. » (OUIN… NON.) Je clamais haut et fort que je n'étais pas au régime, que je faisais simplement attention. Que je faisais de meilleurs choix. Que j'étais en bonne santé, moi. Que je perdais du poids pour ma santé, moi.

Je disais que je mangeais de tout. Pas n'importe quand, par contre, et pas n'importe quelle quantité ! Je mangeais des chips le samedi soir. Je mangeais des bonbons dans les fêtes d'enfants. Car il y avait des moments pour avoir le droit de manger des cochonneries ! Je commençais déjà à être obsédée par mes statistiques. Obsédée par la balance. Obsédée de savoir EXACTEMENT où les chiffres que je mangeais s'en allaient. Je CONTRÔLAIS mes portions et je vérifiais

cardinal

tout ce que je mangeais pour m'assurer que cela correspondait au plan que je m'étais fixé. Je mets le mot « CONTRÔLE » en majuscules, mais j'aimerais qu'il soit en ROUGE NÉON QUI *FLASHE* ET QUI CLIGNOTE. Calcul = contrôle = diète = *warning*.

J'étais en train de tomber dans l'engrenage des diètes.

Et même s'il était écrit partout sur les affiches promotionnelles du gym que CE N'ÉTAIT PAS UNE DIÈTE, ben… c'était une diète. Quelque part en février, cette année-là, j'ai décidé de consulter un kinésiologue pour me soutenir dans mes objectifs. Je poursuivais mes suivis en nutrition, mais je me sentais prête à commencer des entraînements conçus spécifiquement pour moi. J'ai donc rencontré ce kinésiologue qui allait me suivre pendant près de trois ans. Grâce à lui, j'étais moins gênée de parcourir les allées du gym. Il prenait soin de bien décortiquer les mouvements de mon programme et de me corriger au besoin, en plus de m'expliquer le fonctionnement des machines. Désormais, lorsque je m'entraînerais, je saurais ce que je faisais, et je le ferais dans un but précis. Je ne ferais plus un peu n'importe quoi en errant, comme ceux qui sont là juste pour jaser et regarder ce qui se passe.

Au fil des jours et des semaines, j'ai incorporé une routine d'entraînement à mes journées, sur mes heures de dîner. Je faisais des entraînements en compagnie de mes collègues où chacun suivait son plan individuel, mais on suivait aussi des programmes de groupe où l'encouragement et le dépassement de soi étaient mis de l'avant. Le gym était devenu une partie de mon quotidien, et il était inconcevable pour moi de manquer une séance. J'appréciais les moments de complicité qu'on partageait, l'esprit de

compétition amicale qui se bâtissait au fil des séances. Je me sentais incluse dans le groupe.

Munie de mes programmes d'entraînement, de mes plans alimentaires et des conseils de mes deux professionnels, je me sentais puissante et en contrôle de mon corps. Un contrôle qui était tangible. Mes feuilles parsemées de chiffres, d'images et de statistiques me confirmaient que je faisais la bonne chose. J'étais une bonne personne. Je perdais du poids, j'étais inspirante pour les autres. Je faisais ce qui était attendu de moi. Je me sentais aimée… et je perdais du poids. Ça aidait à ce qu'on m'aime.

Entre moi et moi

La quête du corps parfait qui régissait ma vie a tout fait basculer. Pourquoi ai-je pensé que ma vie serait meilleure si je changeais mon corps ? Pourquoi ai-je imaginé qu'en atteignant un pourcentage de gras ciblé, mon physique serait à ce point meilleur ? Pourquoi ai-je espéré un corps du futur ?

Mon corps est le grand décideur du poids et de la morphologie que j'aurai au courant de ma vie. Pourtant, je me suis battue contre lui, j'ai mis en place mille et une stratégies pour le changer, le modifier, le sculpter… Pourquoi finalement ?

Pourquoi n'ai-je pas appris à aimer le corps que j'avais, au moment présent ?

cardinal

Mon corps est le grand décideur du poids et de la morphologie que j'aurai au courant de ma vie.

Prendre conscience des dangers des diètes[1]

Cynthia Marcotte, Dt.P., M. Sc.
Nutritionniste, conférencière et autrice

Dans tes mots, qu'est-ce qu'une diète ?
Si on s'en tient à une définition large, suivre une diète, pour moi, c'est le simple fait d'appliquer certaines recommandations nutritionnelles dans notre quotidien. Par contre, le terme est plus souvent utilisé dans un contexte de perte de poids, et ça, c'est quelque chose que je ne recommande définitivement pas ! Ici, je parle de toutes les modifications qu'on peut apporter à nos repas dans le but de perdre du poids ou de modifier notre apparence physique de manière à atteindre les standards de beauté du moment. Il ne s'agit pas d'objectifs bienveillants, et ce genre de diète peut causer des problèmes à long terme.

Je n'ai par contre aucun problème avec les régimes « thérapeutiques » reliés à des conditions médicales particulières (diabète, maladie cœliaque, insuffisance rénale, etc.). Il existe bel et bien des façons de s'alimenter qui peuvent avoir un impact positif sur ces maladies.

1. J'ai décidé de publier mon échange avec Cynthia malgré son décès tragique survenu en juillet 2022. Son approche et sa vision m'inspirent et j'ai envie de conserver ses mots précieusement dans mon livre, afin que sa bienveillance et son message continuent de rayonner. Merci Cynthia.

Comment qualifierais-tu la culture des diètes ?

C'est un ensemble de pressions sociales qui vont nous pousser à désirer modifier notre corps (poids, silhouette, morphologie, composition corporelle, etc.) de manière à ressembler à ce qu'on voit dans les médias classiques ou sur Internet. Ces standards de beauté ne tiennent pas compte de notre biologie, de notre contexte de vie, de notre génétique, et j'en passe ! Selon la culture des diètes, être mince nous permettrait de mieux réussir dans toutes les sphères de notre vie (relations interpersonnelles, métier, études, relations amoureuses, finances, etc.). Cela pèse dans nos décisions quotidiennes et finit un jour ou l'autre par nous pourrir la vie, et ce, de manière bien souvent inconsciente.

Les normes sociales de beauté sont toujours en changement. À certains moments, on pourrait valoriser davantage les gens ayant une taille fine, alors qu'à d'autres moments, on pourrait rêver d'un corps plus musclé ou d'avoir plus de gras à certains endroits de notre corps… On tire dans tous les sens ! À force d'envier le corps des autres, on finit par s'y perdre et par ne plus savoir qui on est réellement.

Les insatisfactions corporelles nous poussent à détester notre corps et à développer des sentiments de honte, de gêne et de jugement. Certains vont aussi avoir tendance à s'isoler, puisqu'ils ne veulent pas être vus dans certaines situations. Ça les empêchera carrément de vivre une vie épanouie !

Comme la priorité numéro 1 de la culture des diètes est la perte de poids, et ce, peu importe le poids initial, on a bien souvent tendance à développer des croyances destructrices et toxiques en plus

d'un discours intérieur négatif. Par exemple, on pourrait nourrir l'idée que tant qu'on n'aura pas atteint un certain physique, on ne méritera pas le respect, le succès, la reconnaissance ou l'amour. Puisqu'on désire perdre du poids à tout prix, on est prêt à faire plein de tours de passe-passe inappropriés, tels que :

— réduire le nombre de calories consommées ;
— démoniser certains aliments ;
— sauter des repas ;
— faire des jeûnes ou des détox.

On est prêt à tout ! Et plus on s'enfonce dans ces principes restrictifs, plus ils s'incrustent dans notre façon de voir les choses, et plus c'est difficile de s'en détacher… Mais je te confirme que c'est bel et bien possible !

À travers le principe des diètes, on associe également bien souvent une valeur morale aux aliments qu'on consomme ou à nos comportements. Par exemple, on peut se sentir coupable de manger de la poutine, puisqu'il s'agit d'un repas riche en gras et en sel et qu'il est généralement considéré comme un « mauvais » choix. Avec le temps, on devient donc de moins en moins à l'écoute de notre corps et de nos signaux corporels. On finit par ne plus combler nos réels besoins nutritionnels et psychologiques à travers nos repas. On se déconnecte de ce qui nous ferait du bien, au final ! Ce n'est pas très positif, ni sur le plan de notre santé globale ni sur celui de notre vie personnelle. Ces règles nous font passer à côté de plein de belles expériences, et on a tendance à s'isoler de plus en plus. On ne s'en rend pas tant compte, mais quand on y pense, c'est là qu'on remarque que la culture des diètes est présente partout, dans plusieurs sphères de notre vie !

L'idée de maigrir pour prendre soin de soi, c'est un mensonge ! On n'a pas besoin de maigrir pour prendre soin de son corps et de sa tête. On croit que la minceur est synonyme de santé, mais ce n'est pas le cas, et j'irais même jusqu'à dire que ça peut être l'inverse ! Cette quête de minceur peut par exemple nous faire vivre de la dépression, de l'anxiété, des troubles alimentaires ou des problèmes financiers (car on peut dépenser beaucoup d'argent pour des programmes minceur et des produits qui nous poussent à vouloir nous changer). Elle peut aussi nous faire perdre des moments où on aurait pu avoir du plaisir, briser des relations sociales et nous faire perdre du temps et de l'énergie. Notre vie ne devrait pas se résumer à vouloir changer notre corps ; elle devrait plutôt être remplie de plaisir !

Tu as analysé et testé tellement de diètes dans ta vie ; peux-tu nous dire laquelle a été la plus difficile à suivre ou la plus difficile pour ton corps, et pourquoi ?

L'alimentation la plus extrême que j'ai testée, c'était sans aucun doute la diète cétogène, qui contient très peu de glucides et beaucoup de matières grasses. Elle m'a donné plusieurs maux physiques et psychologiques. J'ai eu des « keto rash », un type de plaques rouges un peu boursouflées qui s'étendaient à divers endroits sur mon corps. Ça piquait énormément ! Celles-ci se sont développées lorsque la quantité de corps cétoniques a commencé à augmenter dans mon sang peu de temps après le début du régime. C'était une réaction plutôt violente, et ça m'a confirmé que mon corps n'était pas prêt à ça. J'ai considéré qu'il s'agissait d'un signe qu'il était temps d'arrêter cette expérimentation.

Ce qui m'a aussi effrayée, c'est qu'à un certain moment, j'ai commencé à compter tous les grammes de nourriture que je mangeais (même les concombres !) pour être certaine de rester en cétose. Je ne l'ai pas fait longtemps, et déjà, je commençais à avoir une relation de plus en plus négative avec les aliments. Je pensais constamment à mes prochains repas et j'avais l'impression d'avoir échoué lorsque je ne suivais pas mon plan alimentaire à la lettre. C'était insoutenable !

C'est pourquoi je ne recommande à personne de faire ça pour perdre du poids. Si quelqu'un vit avec un problème de santé particulier, comme l'épilepsie, et qu'il désire tester cette option, je l'invite à le faire sous la supervision médicale d'un professionnel de la santé spécialisé dans le domaine.

Quels sont les dangers de suivre une diète amaigrissante ?

La grande majorité des stratégies de perte de poids ne seront pas efficaces à long terme. Dans presque tous les cas, les gens reprennent le poids perdu, et même plus au cours des années suivant le début du régime. Cela mène au cycle des régimes et à un effet yoyo sur le poids. Tout ça nous entraîne à avoir de la difficulté à ressentir et à interpréter les signes de notre corps, tels que la faim ou le rassasiement. On peut également en arriver à avoir peur de certains aliments et à ressentir des émotions désagréables lorsqu'on les consomme. Autrement dit, il n'y a rien d'agréable à adopter ce genre d'approche.

Comme on le sait, une diète peut être très bien camouflée ! Quels seraient tes meilleurs conseils pour reconnaître une diète camouflée ?

J'aime beaucoup utiliser le site web de l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ), qui propose la campagne de sensibilisation Méfiez-vous des apparences trompeuses. L'ASPQ offre de nombreux documents grand public, mais également certaines ressources destinées aux professionnels de la santé.

Il est aussi important de prendre du temps quotidiennement pour développer son esprit critique. Je suggère aux gens de se renseigner auprès de nutritionnistes et d'autres experts sur les réseaux sociaux, infolettres, sites web et ailleurs. Il faut se rappeler que si une promesse semble trop belle pour être vraie, il faut s'en méfier. Plusieurs personnes vont tenter de faire de l'argent sur notre dos ou de nous manipuler d'une certaine manière. Rien dans la vie n'est magique ou miraculeux ! Il est important de tenter de rester à l'affût de ces fausses promesses en demeurant critique.

Ce n'est pas pour être pessimiste, mais en nutrition, il n'y a presque rien qui peut à lui seul faire toute la différence. Ce qui compte, c'est notre mode de vie dans son ensemble. Il faut penser à long terme en optant pour des solutions durables et réalistes. Mieux vaut être prudent quand on parle de santé et d'alimentation !

Que trouves-tu difficile en tant que nutritionniste lorsque tu es sur les réseaux sociaux et que tu vois ce que la culture des diètes peut faire comme dégâts ?

Ce qui me dérange avec la culture des diètes, c'est qu'on a beau faire le ménage dans nos réseaux sociaux, il y a quand même certains

éléments qu'on va voir sur des publicités ou des publications qui sont partagées par des influenceurs et des créateurs de contenu qui vont nous pousser à nous remettre en question inutilement. Dans certains contextes, ça peut être positif de prendre le temps d'avoir des réflexions plus approfondies de manière bienveillante, mais lorsqu'on parle de se comparer physiquement, ça n'apporte que du négatif.

Voici deux pistes de solutions qui m'ont personnellement beaucoup aidée.

1. Faire le ménage dans ses réseaux sociaux

La première étape pour mettre en place un environnement bienveillant sur ces plateformes est de prendre un moment pour se désabonner des comptes qui nous font vivre des émotions désagréables.

De mon côté, je préfère ne pas voir de contenu qui comprend :

— des corps ou des visages retouchés ;
— des promesses de perte de poids irréalistes (par exemple, suppléments miracles, détox ou plans alimentaires) ;
— des conseils inappropriés en nutrition ;
— des propos ou images qui poussent sans cesse à se comparer aux autres.

Après avoir fait ce tri dans ses abonnements, on peut s'assurer de suivre des comptes offrant des conseils fiables, des témoignages touchants et des réflexions qui nous permettent de mieux cibler ce qui nous convient. J'aime également m'assurer d'ajouter de la diversité à travers mes abonnements en y incluant des pages de

gens ayant différents types de corps, d'origines et d'approches. Voici d'ailleurs quelques exemples de comptes Instagram qui me plaisent beaucoup :

@groupeequilibre, @aneb_quebec, @bienavecmoncorps, @corpsgros, @latranchemontagne, @thecolorfulnutritionist, @thegingerchloe, @grossophobie.ca et @benoitarsenault

2. Accorder plus de temps aux activités qui nous font du bien

Mon deuxième conseil serait de décrocher des écrans pour reconnecter avec d'autres activités qui nous plaisent. C'est le moment parfait pour respirer le grand air et faire de nouvelles découvertes.

Y a-t-il un conseil que tu aimerais ajouter ?

Peu importe où les gens en sont dans leur parcours, c'est normal de vivre des montagnes russes émotionnelles. L'important est d'apprendre des expériences vécues et de profiter pleinement de chaque moment. La pleine conscience et la bienveillance sont deux concepts tellement importants à mon avis ! Il faut avoir du plaisir, être respectueux envers soi-même, et en cas de doute, ne pas hésiter à consulter un professionnel de la santé afin de recevoir l'aide qui pourrait faire toute la différence dans notre quotidien.

Cœur brisé

C'était un soir d'automne, mon fils venait de souffler ses deux chandelles d'anniversaire. C'est là que j'ai annoncé au père de mon fils que je voulais le quitter.

J'étais en couple avec cet homme depuis près de dix ans. J'avais vécu les années de ma vie d'adolescente et de jeune adulte avec lui, et notre relation avait conduit à créer l'enfant le plus merveilleux qui soit. Du haut de ma vingtaine, j'avais la vie dont j'avais toujours rêvé : papa + maman + bébé + maison + emploi + Seadoo + projets pleins de « s ». Et malgré cette vie rêvée, je savais que ça devait changer. Cette décision n'a pas du tout été prise à la légère pour moi.

À ce moment décisif, j'avais l'impression de briser ma famille, littéralement. Sauf que je ne ressentais plus d'amour, mais plutôt une complicité-amitié. Et comme il n'y avait plus d'amour, plus de passion, je me voyais mal continuer comme ça, jusqu'à la fin de mes jours. Je m'imaginais déjà à 50 ans dans une vie de couple plate, dans un amour platonique basé sur l'amitié. Je m'étais demandé : « Qu'est-ce que je veux transmettre comme valeurs à mon fils ? Est-ce que je dois rester avec le père de mon enfant parce qu'une famille doit rester intacte à tout prix ? Ou est-ce que je peux défaire ma famille, mais me reconstruire et peut-être connaître l'amour à nouveau ? » C'est ainsi que ma décision a été prise et que j'ai décidé de partir. Je n'avais peut-être pas réussi ma vie de couple et de famille parfaite, mais je voulais réussir ma séparation. Et ce sont d'ailleurs les paroles que j'ai prononcées lors de cette soirée de rupture.

cardinal

J'osais espérer retrouver l'amour un jour. J'avais espoir, mon corps était mince maintenant. Les personnes minces sont plus heureuses que les autres et elles ont le droit de recevoir de l'amour, que je me disais.

Cette année de séparation a été la pire de ma vie, même si c'était MA décision. Une année de marde. Une année de chamboulements. C'était mon choix et il était en lien avec mes valeurs, mon cœur et ma tête, mais j'arrivais tout de même à en pleurer de bonnes *shots*, toute seule en boule dans mon lit. J'étais coincée dans mes pensées, dans ma peine, dans mes réflexions sur ce qu'allait être ma vie. Mon fils, qui avait seulement deux ans, je le voyais à une fréquence de 2-3-3-2.

J'avais le cœur brisé.

Je me retrouvais seule la moitié du temps, avec rien d'autre que mon sac de vêtements, dans un petit appartement qui sentait la cigarette des voisins. Un appartement que je sous-louais, le temps de me rebâtir. Tout le contraire des maisons neuves qu'on avait construites nous-mêmes durant notre relation de couple.

Après quelques mois de séparation, j'ai commencé à regarder mes options pour m'acheter mon chez-moi. J'ai signé avec un entrepreneur pour un beau condo neuf qui allait être prêt l'été suivant. Quelle fierté de pouvoir m'acheter mon logis de maman célibataire ! Pas à 50 % sur les papiers d'hypothèque et de notaire : non non, à moi à 100 % ! Une reprise de pouvoir à moi seule. Je pouvais enfin avoir espoir de rebâtir ma vie avec mon fils, et qui sait, de peut-être un jour retrouver l'amour.

En sortant du bureau du notaire pour céder ma part de maison à mon ex, j'avais les larmes aux yeux. J'avais de la difficulté à soutenir son regard. Même si je n'éprouvais plus d'amour pour lui, il restait que notre histoire était notre histoire, qu'on s'était aimés longtemps. Ce moment marquant représentait un « au revoir », et cela me rendait extrêmement émotive et vulnérable.

L'été venu, j'ai enfin déménagé dans mon nouveau condo. Quel soulagement ! J'étais si fière d'habiter dans un espace qui me ressemblait, qui sentait bon. Je pouvais enfin passer à autre chose. La tempête était derrière moi.

Le problème, c'est que la tempête dans ma tête, elle, commençait à devenir un ouragan.

Entre moi et moi

Comme j'avais grandi avec la pression de rester en couple pour toujours, ma séparation a provoqué un dur combat de valeurs à l'intérieur de moi. Mais cette grande décision, quoique difficile, a finalement été la meilleure que j'ai prise. Elle a représenté un tournant pour moi : elle m'a permis de tracer un nouveau chemin et d'écrire un tout nouveau chapitre de mon existence. Je suis ainsi devenue maître de ma vie et de mes décisions. Maître de ce que je ressentais. Mon ex et moi avons refait nos vies, chacun de notre côté. On a recomposé nos familles respectives, en gardant le bien-être de notre fils en priorité, toujours.

Lorsque je repense à la Jessica qui espérait tellement réussir sa séparation, j'ai envie de lui donner une petite tape dans le dos, de lui dire

cardinal

qu'elle a réussi. Aujourd'hui, je vois mon fils grandir auprès de son papa, de son beau-papa, de sa belle-maman et de ses demi-frères et sa demi-sœur, toutes des personnes qui l'aiment et qui le soutiennent dans ce qu'il fait et dans ce qu'il est.

Les moments qui me touchent le plus sont ceux passés à l'aréna. Je regarde mon fils habillé en gardien de but sur la patinoire, accompagné de son coach, Simon (mon mari !), et de l'assistant-coach qui aide aux pratiques, son papa. Sans parler de l'autre assistant qui vient aider les jeunes lors des pratiques : Matis, le fils de Simon. Je suis toujours émue de voir mon garçon évoluer avec ceux qui partagent ma vie, sa vie, dans le respect et le bonheur. De voir son papa qui n'hésite pas à appeler mon mari pour gérer les horaires de pratique, les lifts et le sac de hockey qui se promène de maison en maison. C'est une grande fierté pour moi.

Si je pouvais retourner en arrière, je ne changerais rien, mais j'ajouterais une chose : un brin de bienveillance. Je me rappelle le sentiment de pouvoir et de contrôle sur ma vie que je ressentais à ce moment-là, et qui s'est transposé en contrôle envers mon corps. Un contrôle qui allait continuer à prendre de l'ampleur… J'aimerais pouvoir m'avertir d'être à l'affût des signes qui allaient se pointer, car ça allait bientôt prendre toute la place.

Reconstruction

Lorsque je suis devenue célibataire, ç'a été comme un grand renouveau. Je n'avais jamais été seule très très longtemps. Depuis ma jeune adolescence, j'avais eu des amoureux de manière successive, sans réellement prendre de pause entre mes relations. Ça doit faire

partie de moi, de ne pas vouloir être seule. Bref. J'ai dû apprendre à combler le vide causé par l'absence d'un amoureux, mais aussi par celle de mon fils la moitié du temps. La solitude dans mon petit appartement me pesait.

En plus d'apprendre à vivre sans amoureux, je devais me redéfinir en dehors de mon rôle de maman. Les deux dernières années, j'étais habituée à ne pas dormir la nuit pour subvenir aux besoins de mon garçon, à jongler avec mon emploi récent, la garderie et un bébé à élever. Et maintenant ? J'étais maman la moitié de la semaine, mais qu'arrivait-il de l'autre moitié ? Je devais trouver qui j'étais, au-delà de ce rôle. Qu'est-ce que j'aimais ? Toute ma vie, j'avais voulu me sentir aimée, appréciée par ceux qui partageaient ma vie. J'avais modulé mon humeur et ma personnalité en fonction des personnes autour de moi. Maintenant, face à moi-même, je devais apprendre à me reconstruire, à bâtir ma nouvelle vie.

Les semaines et les mois d'un automne pluvieux et gris ont passé, et j'ai commencé à me trouver des activités et des moments pour moi… qui se résumaient souvent à aller au gym et à préparer ma bouffe. Au moins, je reprenais le contrôle sur ma vie – et sur mon corps.

C'est comme ça qu'une petite voix a commencé à me parler. Une voix qui me disait que je devais perdre du poids. Encore plus, toujours plus. Une voix qui me mettait de la pression pour changer mon corps, pour atteindre certains standards qui, au final, feraient tourner les têtes. Une voix qui me poussait à aller au gym plus souvent. Une voix qui me répétait constamment que j'étais grosse,

cardinal

que je devais maigrir. Une voix que, plusieurs années plus tard, j'appellerais mon « ED » (*eating disorder*, ou trouble alimentaire).

• • •

C'est ici qu'arrive celui qui allait changer ma vie pour le mieux. Simon, mon Simon. Et le début de notre histoire d'amour.

Plus les mois avançaient, plus je développais une complicité avec Simon. Cette complicité se voyait par les étoiles au fond de nos yeux. On allait s'entraîner sur l'heure du dîner, on riait, on se taquinait, on se racontait nos vies. C'était simple. C'était facile. Et tranquillement, la complicité s'est transformée en attirance. On se disait qu'on « s'adorait ». Tsé, la taquinerie amicale, mais pas vraiment amicale ? Je me surprenais à me faire belle le matin pour aller travailler. À sourire en pensant à mon travail. À réaliser que j'étais heureuse en sa compagnie.

Doucement, tranquillement, on s'est rapprochés. Une petite main qui frôlait l'autre en revenant du gym. Des regards complices. Et un de ces jours, il y a eu un premier baiser dans le stationnement du travail (oui, vraiment romantique !). Un baiser assez rapide, qu'on voulait cacher à nos collègues, pour éviter les potins de bureau.

Je sentais que Simon m'aimait pour celle que j'étais, et ce, à travers le respect et la bienveillance dans ses regards, son écoute, ses paroles. Mon espoir de retrouver l'amour se concrétisait, et je ressentais tellement fort les papillons dans mon ventre quand j'étais avec lui que cela semblait irréel. Notre relation de couple s'est développée au fil du temps et des saisons. On avait nos responsabilités de

parents une semaine, et l'autre semaine, on était un couple. Bâtir une famille recomposée harmonieuse n'est pas chose facile, mais heureusement, de notre côté, tout s'est fait naturellement.

J'étais en amour. J'étais en contrôle de ma vie. J'étais en contrôle de mon corps.

Tout allait si bien (que je croyais).

Estomac vide et rempli de remords

J'ai toujours aimé le contrôle, et j'ai toujours eu de la difficulté à déléguer. Dans une autre vie, je m'appelais probablement Gère-Mène. J'aime organiser, planifier, gérer. Ce fameux besoin de contrôle prenait toutefois de plus en plus de place. Et ED en a profité.

Je coordonnais ma vie au quart de tour. Je préparais assidûment ma bouffe à l'avance en ne me donnant aucune latitude, aucune possibilité de spontanéité pour manger quelque chose d'autre que ce qui était planifié. Une certaine application de calcul des calories et des macros était devenue ma nouvelle alliée (et avec le recul, ma pire ennemie !). Chaque dimanche, je planifiais mes repas et mes collations, puis je les entrais à l'avance dans mon application. Ma semaine ENTIÈRE était planifiée. Au gramme près. Le contenu de mon assiette était au cœur de mes préoccupations quotidiennes. Je m'entraînais aussi tous les jours. Je subissais une pression interne toujours plus grande à faire mieux, à me reprendre. Je perdais du poids, j'obtenais les résultats espérés au début de mon processus de remise en forme. J'étais fière. Mais ce n'était jamais assez pour ED.

cardinal

Je me souviens que chaque fois que mes collègues décidaient spontanément d'aller au resto pour le dîner, une bouffée de chaleur montait en moi. Ma journée de calories était déjà organisée, et on venait foutre le bordel dans ma planification. Comme j'avais déjà pris mon déjeuner et ma collation, je n'avais plus beaucoup de « jeu » pour compenser. Adapter mes collations et mes autres repas pour « balancer ma journée » devenait difficile. J'allais donc voir sur le web si les valeurs nutritives des plats proposés au restaurant étaient disponibles. Il le fallait. Je choisissais mon menu selon ses valeurs nutritives, et non selon ce qui me tentait. Si l'information n'était pas disponible, j'effectuais d'autres recherches pour trouver des équivalents. J'étais stressée à l'idée de ne pas connaître le contenu de mon assiette en grammes, en protéines, en lipides, en glucides. J'étais nerveuse à l'idée de ne pas avoir le contrôle sur mon assiette. J'entrais alors les chiffres que je pouvais trouver dans mon application, et je trouvais un moyen de calmer ED. J'allais simplement supprimer ce qui devait suivre pour le reste de ma journée et m'entraîner encore plus le lendemain pour continuer de créer un déficit calorique.

Souvenir Facebook

13 novembre 2017

RIP mon fromage Allegro 4 % qui ne sera plus de ce monde maintenant. Maudit 9 % qui l'a remplacé. GRRRR ! Ma vie est finie depuis que j'ai appris cette nouvelle.

Le fromage Allegro 4 % de matières grasses avait toujours été sur ma liste d'épicerie… jusqu'au jour où il a disparu des

tablettes. PAF. Remplacé par son confrère, 9 %. Quand j'ai réalisé ça, mon cœur s'est emballé et j'ai eu une intense montée de stress. QU'EST-CE QUE J'ALLAIS FAIRE !? Mon plan alimentaire ne fonctionnerait plus. J'avais maintenant 5 % plus de gras dans ma consommation hebdomadaire. LA FIN DU MONDE. J'ai instantanément écrit un courriel au producteur. Il m'était inconcevable de ne plus avoir accès à mon fromage avec 4 % de gras ! Malheureusement, la réponse tant attendue du fabricant ne m'a pas aidée : le 4 % était maintenant chose du passé. Éliminé. Remplacé par le 9 %.

On va se le dire, du Allegro 4 %, ça goûte vraiment mauvais. C'est comme du caoutchouc sans goût, mais HEY, c'est du fromage, et ça rehausse certains plats tout en comblant les collations avec un parfait ratio protéines/lipides. Comme mon alimentation était de plus en plus limitée, j'appréciais ce goût sans gras, sans sucre, sans saveur, sans rien. Personne ne peut dire que c'est réellement bon, du fromage à 4 %. Personne sauf moi, à ce moment-là de ma vie, qui écrivais un courriel à un producteur de fromage parce qu'il osait ajouter 5 % de matières grasses ! J'ai dû faire preuve de beaucoup de créativité pour trouver où couper dans le reste de mon assiette afin de laisser la place aux calories supplémentaires de mon fromage. De toute façon, il n'y avait pas d'autres options faibles en calories sur le marché. Je devais trouver une solution. ED serait fier de moi.

Ce ED, il était partout, tout le temps. Je crois même qu'il prenait de la puissance dans le regard des autres. J'ai un souvenir extrêmement précis d'une soirée de magasinage où il est devenu particulièrement envahissant. C'était l'heure du souper, et je n'avais pas pensé

cardinal

apporter le repas prévu dans ma journée « parfaitement contrôlée ». Je me suis donc dirigée vers la foire alimentaire. Les odeurs des restaurants me parvenaient, la salive montait. J'avais un *craving* soudain, vraiment intense. J'ai regardé les choix qui s'offraient à moi. Je pouvais aller me chercher une salade de légumes et poulet grillé. C'était le choix logique, le plus près de ce que j'aurais mangé en temps normal. Mais une petite voix en moi me poussait à aller m'acheter du *fast-food*. Le *craving* prenait le dessus.

C'est à ce moment-là que j'ai vu le PFK. Je n'en avais pas mangé depuis… mon Dieu, depuis l'enfance ! Je me rappelais que j'aimais manger du PFK quand j'allais au Mail Champlain le samedi, pour aller travailler avec ma mère à la banque. C'était mon dîner : un poulet popcorn et une poutine. Le PFK prenait soudainement un aspect émotionnel. Ces aliments étaient des aliments-souvenirs. Je me suis dit que ça devait sûrement être aussi bon qu'à l'époque. Alors, go ! J'ai regardé à gauche, j'ai regardé à droite. Je me suis assurée que personne ne me voyait. Une fille mince, ça mange de la salade et des choses santé, pas du *fast-food*. J'ai commandé et je suis allée m'asseoir avec mon repas.

J'étais assise sur un tabouret, hauteur bar, face au restaurant. Ce n'était pas vrai que j'allais aller m'asseoir à une table en plein milieu, au centre de la foule (et des regards) ! J'ai mangé à une vitesse fulgurante. J'ai passé mon temps à regarder autour de moi. Je voyais seulement des paires d'yeux qui me jugeaient. Des personnes qui se disaient : « Checke-la, elle, elle mange du PFK pis elle s'empiffre ! » ED était partout. Et si quelqu'un me reconnaissait ? Moi qui prônais la saine alimentation, le calcul des macros et l'exercice physique intense…

Soudainement, c'est comme si le monde entier complotait autour de moi. Un complot où j'étais la cible des jugements. Je me suis dépêchée de finir mon assiette. Finalement, ce n'était vraiment pas aussi bon que je l'avais imaginé. Ce repas aurait dû rester dans mes souvenirs. Je le regrettais. Je m'en voulais. Je culpabilisais. Je pensais déjà à ce que j'allais devoir mettre en place pour perdre ces calories inutiles qui allaient me faire prendre du poids.

• • •

Un jour, mes calculs n'ont plus suffi. J'avais beau planifier mes repas, calculer les calories ingérées et les calories brûlées, augmenter la fréquence de mes entraînements et mon intensité, j'avais des périodes où mon poids se stabilisait. ED n'était pas content.

Il devait y avoir des erreurs dans les calories inscrites sur les boîtes d'ingrédients. Il devait y avoir des erreurs dans les calories inscrites dans les livres de recettes. Il devait y avoir des erreurs dans ma montre de sport. Il DEVAIT y avoir une erreur.

À un certain moment, j'ai eu un élan de panique lorsque j'ai réalisé que les indications pour les pâtes sur les boîtes et dans les livres de recettes ne précisaient pas si le nombre de calories était pour des pâtes cuites ou crues. Les calories changeaient-elles une fois les pâtes cuites ? Une chaleur immense et des sueurs froides m'ont submergée. Et si depuis le début, je me trompais ? Et si depuis le début, je dépassais mon budget de calories par ce mauvais calcul ? C'était la faute aux tableaux nutritionnels. Mais ED, lui, me criait dans les oreilles que c'était ma faute à moi. Que je n'en faisais pas assez, que je n'étais pas bonne, et que finalement, je ne valais

cardinal

rien. Alors, je coupais encore plus dans mes portions, que les pâtes soient sèches ou cuites.

Les feuilles rouges et orange et le temps gris et nuageux ont fait place aux flocons. Le temps froid a commencé à transpercer les murs et mon corps mince. J'ai toujours détesté l'hiver. Mais je le détestais encore plus maintenant que j'avais froid, tout le temps froid. Car plus mon corps s'amaigrissait, plus il faisait froid.

Puis le temps des Fêtes est arrivé. Et qui dit temps des Fêtes dit abondance de nourriture. Mais qui dit vouloir perdre du poids avec la nutrition dit réduire ses apports. Les deux équations ne fonctionnaient pas ensemble, et la perte de contrôle devant l'abondance n'était pas une option. La voix puissante me le rappelait constamment. D'ailleurs, personne ne l'entendait, cette voix. C'était mon secret.

Juste à penser à toute cette nourriture, mes battements de cœur devenaient plus rapides. Mes mains devenaient moites quand j'imaginais les plats qui seraient devant moi. Ces journées supposées être faites de joie, de rires et d'esprit familial n'étaient plus ce que je voulais vivre durant les Fêtes. Ce que je voulais, c'était de continuer à perdre du poids et de montrer que j'étais déterminée dans mes objectifs. Alors, aussi bien continuer d'être la cliente modèle qui obtient des résultats lors de ses suivis en nutrition. J'ai donc demandé à ma nutritionniste des séances « préparatoires » au temps des Fêtes pour faire face à ce qui m'attendait. Elle m'a donné plusieurs trucs : planifier, réduire mes portions, manger une abondance de légumes, me tenir loin du buffet… La voix serait contente, et personne ne se douterait de rien.

Lors d'un souper chez mes parents, j'ai carrément apporté mon propre repas : poisson blanc, moutarde (beaucoup de moutarde) et légumes verts. Le dessert servi par mes parents était un sundae aux fraises avec crème fouettée. Je l'ai refusé, bien évidemment. Mais finalement, la tentation a pris le dessus, et je me suis permis une fraise. Une toute petite fraise, seule dans mon assiette. Oh mon Dieu que je culpabilisais ! La fraise n'était pas prévue dans ma journée. Ce X grammes de glucides était clairement de trop. J'ai capoté. Je fixais mon assiette vide, remplie de remords.

Tout au long des autres soupers de Noël, je résistais aux tentations. Je me tenais loin de la nourriture savoureuse, et tout ce qui me gardait occupée, c'était de parler de perte de poids. Tout tournait autour de ma remise en forme. Ces discussions me rendaient fière, car on ne faisait que me féliciter pour ma détermination, ma volonté et mon assiduité. On remarquait mes abdos saillants sous mon chandail court et ma jupe hyperajustée.

Ces voix, elles étaient réelles, et je les entendais. ED aussi les entendait. ED me disait que je prouvais aux autres que j'étais supérieure. MOI, je réussissais à perdre du poids. Les autres ne faisaient que chialer et se morfondre du fait qu'ils n'étaient pas bien dans leur corps et qu'ils avaient X livres à perdre, sans rien faire. Mais MOI, je réussissais parce que je le VOULAIS vraiment. ED était fier de moi dans ces moments.

Je me laissais enivrer par les paroles de mes pairs et par le soutien de ED. Et lorsqu'on se laisse enivrer, on perd parfois légèrement le contrôle… J'étais tellement concentrée sur le bonheur de recevoir l'approbation des autres que j'en perdais mon objectif : celui de

cardinal

résister à la nourriture. Et j'ai mangé. Un morceau. Puis un plus gros morceau. Une assiette. Un autre morceau. Une bouchée engloutie à la va-vite pendant que tout le monde regarde ailleurs. Quand je reprenais conscience de ce qui se passait, la culpabilité montait.

À Noël, quand je suis rentrée chez moi, je ne savais plus quoi faire. Je n'avais pas résisté, je n'avais pas suivi le plan, j'avais trop mangé. Le gym était fermé, ED était fâché.

Et l'idée est venue. Une idée simple. Facile. Accessible.

J'ai fini la soirée la tête dans les toilettes, le doigt dans la gorge.

• • •

Plus les événements de contrôle/non-contrôle se succédaient, plus la tempête dans ma tête devenait mouvementée. Le mois de janvier suivant, lors de mon rendez-vous de suivi, ma nutritionniste m'a fait faire une bio-impédance (encore la fameuse balance du démon) pour voir où en étaient mes résultats à la suite de ce temps des Fêtes. J'avais peur de ce que je verrais sur l'analyse, étant donné que je venais d'avoir des soupers copieux composés d'aliments que je ne me permettais jamais. À ma grande surprise, et pour mon plus grand bonheur, j'avais encore perdu du poids ! ED était content. Ma solution avait fonctionné sans que ça paraisse. En plus, la nutritionniste me félicitait pour mes résultats. J'étais fière, et elle aussi.

J'avais donc maintenant une manière de tricher, sans que ça paraisse…

Entre moi et moi

J'aimerais qu'on ne m'ait jamais félicitée pour mes résultats de perte de poids. Je me faisais vomir et on me félicitait. À ce moment de ma vie, je me valorisais à travers le regard des autres, et encore plus à travers celui des professionnels qui « m'aidaient » dans mon processus de perte de poids. Recevoir des félicitations sur mes changements corporels ne faisait qu'amplifier ma quête du corps parfait et m'encourager à continuer de mettre en action mes restrictions et mes comportements compensatoires.

Je réalise maintenant à quel point les commentaires sur le poids et l'apparence physique peuvent être dommageables, même s'ils sont dits avec une intention « positive » ou pour féliciter la personne d'avoir atteint son d'objectif. On ne réalise pas toujours l'impact de nos mots. Personne ne pouvait savoir ce que je vivais réellement derrière mes changements corporels.

J'ai un goût amer en repensant à tous ces professionnels qui m'ont suivie pendant des années sans qu'aucun ne lève de drapeau rouge. Au total, j'ai été suivie par quatre nutritionnistes et un kinésiologue. J'ai été considérée comme une très bonne cliente, qui avait des objectifs et qui obtenait des résultats, mais au final, je ne faisais que développer des signes avant-coureurs de troubles du comportement alimentaire.

cardinal

Comprendre les troubles alimentaires

Josée Champagne, M.S.S.
Directrice générale d'Anorexie et boulimie Québec (ANEB)
@aneb_quebec

Quelle est ta définition des troubles alimentaires ?
Selon la définition théorique, les troubles alimentaires, ce sont des comportements ou des habitudes qui deviennent problématiques et « envahissants » par rapport au poids, à la nourriture et au corps. Cela prend toute la place chez la personne qui en souffre. Il y a des troubles alimentaires sévères, d'une très grande complexité, qui affectent toutes les sphères de la personne.

Dans la pratique, oui, tu vois les comportements et les habitudes changer, mais pour moi, c'est la pointe de l'iceberg ! Ce qu'on ne voit pas, c'est tout ce qui est en dessous et qu'on doit considérer dans la compréhension du trouble alimentaire, cette grande noirceur qui accapare la personne. C'est aussi ça, le trouble alimentaire : une sorte de possession qui amène une personne à changer ses comportements.

Peux-tu décrire les différents types de troubles alimentaires et leurs spécificités ?
L'anorexie pourrait être décrite comme une grande préoccupation liée au poids et à l'image corporelle. La personne perçoit son corps différemment de ce qu'il est en réalité. Elle peut se sentir comme étant toujours en surplus de poids. Elle peut ressentir le besoin d'être de plus en plus mince. Cela peut mener à de la restriction ou à de la privation alimentaire.

La boulimie pourrait être expliquée comme un trouble où la personne exerce un grand contrôle sur les aliments qu'elle mange. Elle est souvent prise dans des cycles de restrictions alimentaires, puis de compulsions alimentaires (par exemple, manger une très grande quantité de nourriture en très peu de temps). Elle peut également opter pour des produits qui aident à maigrir ou pour des comportements compensatoires, comme la pratique intense d'un sport, des régimes, le jeûne intermittent, etc. La présence d'« obsessions alimentaires » est souvent observée.

L'accès hyperphagique, c'est l'action d'ingérer une très grande quantité de nourriture, souvent d'une manière assez rapide et dans un court laps de temps. La personne qui présente ce comportement peut éprouver des émotions telles que la honte, la culpabilité, la colère, la frustration ou l'angoisse. On connaît un peu moins ce trouble, mais il est très prévalent. On commence à en connaître davantage à son sujet, puisqu'il fait maintenant partie du DSM-5 (le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux). Ceux qui en souffrent représentent une population qu'on voit beaucoup chez ANEB, soit environ 40 % de notre clientèle.

L'orthorexie, c'est quand une personne est extrêmement préoccupée par la saine alimentation et que cela en vient à brimer sa qualité de vie et à lui faire vivre de l'anxiété, du découragement et différentes émotions souffrantes. Par exemple, la personne peut se sentir inquiète à l'idée de manger de la nourriture « malsaine », peut vivre des phobies alimentaires ou encore consacrer beaucoup de temps à déterminer si le fait de manger un aliment ou un autre est bon, mauvais, dommageable ou sain pour elle, ce qui peut miner sa qualité de vie.

Il existe également des troubles alimentaires non spécifiés. Beaucoup de personnes entrent dans cette catégorie parce qu'elles ne satisfont pas tous les critères diagnostics. Même si elles ne seraient peut-être pas considérées dans un centre de traitement, elles peuvent toujours venir chercher de l'aide chez ANEB. Pas besoin d'avoir un diagnostic d'un médecin ni une référence. Ces personnes vivent autant de souffrance par rapport à leur trouble alimentaire, même si elles n'ont pas tous les symptômes. Nous, on est là pour elles.

Est-ce que suivre un régime, c'est avoir un trouble alimentaire ?

Pas nécessairement. Certaines personnes peuvent faire des régimes sans développer un trouble alimentaire. Par contre, les régimes demeurent une porte d'entrée fréquente vers des préoccupations liées à l'image corporelle et, par le fait même, au développement d'un trouble alimentaire. À titre d'exemple, certains régimes restreignent de manière drastique un ou plusieurs groupes alimentaires. Il peut alors s'ensuivre des comportements tels que des accès hyperphagiques ou la catégorisation des aliments comme étant « bons ou mauvais » ou « souhaitables ou non souhaitables », qui sont des signes liés à certains troubles alimentaires. Il en est de même pour le sentiment d'impuissance face à la nourriture ou l'impression de manquer de contrôle devant les aliments dits « interdits ».

Qu'est-ce qui nous rend à risque de développer un trouble alimentaire ?

Les troubles alimentaires sont multifactoriels. Il n'y a pas de cause unique ; tout le monde est différent. Parmi les facteurs de vulnérabilité, on trouve : un choc ou un traumatisme, des relations familiales ou sociales difficiles, une faible estime de soi, un environnement anxiogène ou un trait de caractère perfectionniste. Certains aspects sont plus sociétaux et culturels, comme les messages véhiculés dans les médias sur la minceur (culte de la minceur), l'hypersexualisation du corps des femmes et des hommes, et le manque de sensibilisation et d'éducation sur la gestion du stress et des émotions.

Est-ce que les troubles alimentaires, c'est juste à l'adolescence ?

Pas du tout. Les troubles du comportement alimentaire peuvent toucher les enfants, les adolescents, les jeunes adultes, les adultes et les aînés. Tout comme il peut toucher les femmes, les hommes, les personnes non binaires, les parents, les grands-parents, les étudiants, les travailleurs et les retraités.

Supérieure

Au tout début de mon « processus » de perte de poids, je m'étais procuré une montre de sport pour suivre les pas effectués dans mes journées et la quantité de calories brûlées. J'aimais recevoir des notifications pour m'inciter à bouger. Je pouvais passer des heures à analyser les graphiques et les rapports que mon application me transmettait. J'étais carrément obsédée par le gym, les statistiques, les chiffres (surprise ?)… Je me faisais des calendriers d'entraînement vraiment intenses. Je m'entraînais trois fois par jour, cinq à six fois par semaine. Tout était calculé. Le cardio, les cours de groupe, les abdos, la muscu. Mon objectif n'était pas de bouger. C'était de perdre du poids, de brûler des calories et de faire mieux que tout le monde.

Tous les week-ends, il fallait que je trouve une façon de bouger, en couple ou en famille. Aller au parc, faire des courses avec les enfants, jouer au ballon, faire des randonnées… Bouger, bouger, bouger. Mais ce que je ne disais pas trop fort, c'est que je regardais les calories brûlées durant ces activités. Parce que c'était important pour moi. Pour décider ce que j'allais manger.

Oui, j'éprouvais du plaisir à effectuer ces activités avec mon chum et nos enfants, mais ce qui comptait réellement, malheureusement, c'était les calories brûlées. Je ne pouvais pas supporter une journée sous les XYZ pas par jour, ni en bas de XYZ calories brûlées. C'était automatiquement un échec. Automatiquement, je me sentais comme une larve. Bien évidemment, mon cher ED, lui, me chuchotait à l'oreille que j'allais redevenir grosse, et qu'en étant grosse, Simon me quitterait… Que mes journées d'inactivité paraîtraient sur mes résultats… Je ne m'autorisais donc aucune latitude.

Ma montre, je la portais tout le temps. Quand je dis tout le temps, c'était vraiment TOUT LE TEMPS. Ce petit bidule de plastique était un outil de validation et de contrôle. Je me souviens d'un moment en particulier, durant un shooting photo en famille. Je portais une belle robe en dentelle. Il faisait beau et chaud, et on était en pleine forêt. Ma meilleure amie, qui prenait les clichés, m'avait demandé d'enlever ma montre. J'avais refusé. Je ne pouvais pas la retirer, j'allais manquer le compte des calories qui se brûlaient ! Au diable le look…

Au quotidien, on continuait de me féliciter pour ma détermination, pour mon organisation. Et pour ma perte de poids. L'entraînement et l'activité physique faisaient partie de ma vie depuis un bon moment. J'avais mes séances d'entraînement personnel, mais j'assistais également à des cours de groupe pour me motiver encore plus à bouger (et à brûler toujours plus de calories). L'ambiance de ces cours et l'énergie qui en découlait ont toujours été pour moi une motivation de plus.

À un certain moment, durant un cours auquel je participais, la gérante du gym m'a mentionné que j'avais le potentiel pour donner des cours. MOI ?! Je n'en croyais pas mes oreilles. Je ne me voyais clairement pas entraîner les autres. Ça me semblait inaccessible, mais en même temps, une certaine curiosité m'avait envahie, et une excitation également. De retour au bureau, je me suis renseignée auprès de collègues sur le fonctionnement pour s'inscrire aux formations… Puis je me suis lancée ! J'ai étudié le corps humain, j'ai appris par cœur la théorie que je devais connaître. J'ai révisé le cours que je devais monter et présenter. Pendant des semaines, j'ai consacré mon temps libre à étudier pour devenir

cardinal

instructrice en cours de groupe non chorégraphiés. Et j'ai eu ma certification ! Tout un accomplissement.

J'ai ainsi commencé à donner des cours de groupe dans les gyms, à transmettre ma passion pour l'activité physique et l'entraînement. Mais j'ai aussi commencé à parler aux participants et à raconter mon histoire de perte de poids. Pour les motiver. Pour les encourager, aussi. Je me sentais donc bien inspirante devant ces groupes que j'entraînais ! Je me sentais supérieure aussi, parce que MOI j'avais réussi.

Durant cette même période, j'ai auditionné pour faire partie de l'équipe qui exécute les exercices sur les DVD d'entraînement de l'entreprise pour laquelle je travaillais. Oui oui, moi, j'allais participer à une audition pour faire un entraînement sur DVD ! Encore une fois, je ne croyais jamais décrocher le rôle. Je me disais que j'étais trop grosse pour faire de la télé… Mais finalement, j'ai été choisie pour faire l'entraînement avancé (*WHAT*? AVANCÉ !?) pour non pas un, mais bien deux DVD ! Encore une autre fierté.

J'ai pratiqué mes entraînements durant des semaines, jusqu'à les apprendre par cœur, travaillant mon endurance pour que le jour du tournage, tout soit facile. Et ç'a été le cas. Ce jour-là, je me sentais tellement bien, à ma place et dans mon élément. Je venais d'avoir la piqûre ; je découvrais un monde tellement tripant qui jumelait entraînement, tournage, photoshoot et cours !

Il faut aussi mentionner que la balance du démon faisait encore plus partie de mon quotidien. Mais la vulnérabilité et la honte qu'elle avait suscitées au début avaient laissé place à la fierté et à

l'excitation. La différence était dans mon attitude. Je prenais un malin plaisir à utiliser cet outil de validation pour me confirmer que je faisais bien les choses. Puisque le poids sur la balance diminuait toujours et que mes muscles devenaient de plus en plus saillants, la fierté que j'y trouvais se voyait à travers ma posture.

Comme je travaillais au siège social du gym, disons que j'ai profité de mes privilèges, et j'ai commencé à me peser toutes les deux semaines gratuitement. Parce que oui, il fallait payer pour utiliser cette balance du démon. Peu à peu, c'est devenu une routine hebdomadaire, puis je me suis mise à me peser aux deux jours, et finalement tous les jours.

La plaque froide sous mes pieds était toujours aussi froide. Mes pouces et mes paumes de mains bien en appui sur les poignées, la tête relevée, j'avais le regard déterminé. Sentir le plastique dans mes mains et attendre le « BIP » de l'impression de la feuille m'apportait un sentiment d'euphorie. Je ressentais un bouillonnement dans mon ventre, pensant que c'était relié à mes futurs résultats extraordinaires (tandis que c'était probablement plutôt relié à mon estomac qui gargouillait ?!).

Aussitôt que je revenais au bureau après mon rituel de balance et ma séance d'entraînement, je comparais mes résultats. Je passais des heures (oui, je le jure, des heures) à analyser les chiffres, à comparer mes feuilles « avant-après », à voir combien de livres j'avais perdues en gras et gagnées en muscle. À vérifier si ma jambe droite restait plus grosse que la gauche, si mon ventre plat devenait de plus en plus découpé, et surtout, si le pourcentage de gras diminuait. Je comparais mes résultats corporels aux graphiques de

cardinal

ma montre de sport, pour faire le lien entre les deux. Je regardais TOUT, TOUT, TOUT. Je mettais en place des stratégies pour faire plus, pour perdre plus, pour contrôler plus.

Le fait d'avoir commencé le processus de perte de poids comme cliente et d'avoir si bien réussi m'avait permis de devenir une inspiration pour les autres clients, et par la suite, de devenir une vraie ambassadrice de la marque de mon employeur, pour finalement me trouver un emploi supplémentaire en enseignement de l'entraînement.

Je me sentais puissante, en contrôle.

Entre moi et moi

Avec le recul, je me sens coupable d'avoir mis de l'avant cette perte de poids. D'en avoir fait la promotion. D'avoir valorisé cette façon de vivre, qui était beaucoup trop intense et qui cachait mon trouble du comportement alimentaire. Ce trouble qui prenait le contrôle de mon assiette, de mes entraînements et de mon apparence physique. C'était interrelié. Et j'ai sans doute créé de l'angoisse et de l'anxiété chez les autres. Je n'allais pas bien, et je ne le savais pas à ce moment-là.

Heureusement, ma relation avec l'entraînement a grandement changé durant mon rétablissement. Mes mouvements se résument désormais à écouter mon corps sur le moment. Je bouge par plaisir, pour mon bien-être. Et surtout, j'ai encore la passion d'enseigner et d'entraîner les autres… mais dans une vision d'inclusion de tous les corps, de plaisir et de connexion à soi. Avec mon histoire, je peux sensibiliser les autres et promouvoir le fait que l'activité physique, quelle qu'elle soit, peut faire partie de notre vie dans la bienveillance, sans jugement et sans pression.

De pleurs et de douleur

Comme je carbure à l'intensité, la recherche de nouveaux défis agrémentait ma vie. Je voulais toujours plus de défis. Je voulais être meilleure, toujours, tout le temps. C'est donc sur un coup de tête que je me suis fixé un objectif un peu fou. Je voulais faire un 10 km de course, dans huit semaines… sans avoir jamais couru de ma vie ! J'ai donc commencé à courir le plus souvent possible, à l'extérieur et sur le tapis du gym. Malgré le fait que mon kinésiologue trouvait que je n'avais pas assez de temps de préparation physique avant mon grand défi, j'étais entêtée, et j'allais le faire. Il m'a donc créé un programme d'initiation à la course afin de mettre tout en place pour que je sois physiquement capable de courir 10 km deux mois plus tard.

Après ce premier défi, évidemment, j'ai eu la piqûre et j'ai voulu en faire plus. Rien ne vaut la fierté que tu ressens lorsque tu arrives au fil d'arrivée, l'adrénaline dans le tapis ! Lors des mois qui ont suivi cette première course, j'ai fait plusieurs courses de 5 km et de 10 km. Mais je voulais plus. Un plus gros défi. J'ai donc décidé de faire un demi-marathon, soit 21,1 km. Simon a décidé de le faire avec moi. Un défi de taille ! On s'est inscrits dans un club de course plusieurs mois avant la date prévue, pour améliorer nos performances et apprendre des techniques de course, le tout sous la supervision de mon kinésiologue.

cardinal

L'objectif étant de courir 21,1 km, il fallait pratiquer mon endurance en termes de kilomètres, mais également en termes d'intervalles d'intensité pour que je sois capable de soutenir l'effort au jour J. Avec les semaines qui avançaient, les devoirs devenaient de plus en plus difficiles, et les sorties de course de plus en plus longues. L'affaire, c'est que je n'étais pas super assidue dans ces devoirs, crois-le ou non ! Ma motivation était en montagnes russes, et je ne respectais pas tout à fait le volume de course que je devais faire. J'avais toujours la même excuse dans ma tête : « Hey, moi je travaille 40 heures par semaine et j'ai un enfant de trois ans, je ne peux pas juste aller courir pendant des heures tous les jours ! »

Quelques jours avant le demi-marathon, mon coach a changé mon plan de match pour la course. Comme je n'avais pas réalisé tout le volume d'entraînement prévu durant les mois précédents, il était dangereux d'effectuer le 21,1 km en continu. Trop de risques de blessure. J'allais donc devoir faire des intervalles de course et de marche rapide. Quel échec ! Malgré les montagnes russes, cela faisait quand même des mois que je me préparais physiquement et mentalement pour ce défi de taille. Pour ce 21,1 km, je voulais absolument avoir un temps égal ou même meilleur que lorsque je faisais un 10 km. Et il me disait que je devais MARCHER !? *No way*. La veille de l'événement, Simon et moi, on a mangé un repas prévu spécifiquement pour nous préparer à la course, en faisant du « *carb loading* », qui consiste à manger beaucoup de glucides sur une courte période de temps. Le paradis, toi chose ! Je pouvais enfin manger beaucoup de glucides, sans que la petite voix dans ma tête me dise que c'était mal.

Le jour de la course, on était super fébriles. Ce n'est pas tous les jours que des milliers de personnes avec une même passion se retrouvent sur le pont Jacques-Cartier. C'était impressionnant, mais c'était surtout beau à voir. J'étais motivée comme jamais, avec mon dossard, mon chum et mon beau sourire. Je m'étais fixé trois objectifs :

1. Finir. Juste finir notre premier demi-marathon.
2. Le faire en 2 h 30.
3. Ne pas mourir.

Les dix premiers kilomètres se sont passés à merveille. J'avais un bon rythme, je prenais même le temps de me prendre en selfie ! Mon chum me suivait, car il m'avait dit qu'on le faisait ENSEMBLE (même si clairement, il aurait pu le faire beaucoup plus rapidement que moi). Au treizième kilomètre, mon genou gauche a décidé de me lâcher. De même, sans avertissement (sauf les avertissements qui provenaient de mon coach dans ma tête). Une douleur incroyable irradiait de mon genou. Je boîtais, ça faisait tellement mal. Mais aucune chance que j'abandonne. Mon objectif numéro un était de finir la course, donc c'est ce qui allait se passer.

Rendue au seizième kilomètre, ç'a été au tour de mon genou droit de lâcher. La pire épreuve physique de toute ma vie. Sérieusement. J'avais tellement, mais tellement mal. Je souffrais le martyre, les larmes coulaient sur mon visage.

Encore une fois, ma tête de cochon a pris le dessus. Je me disais que je devais finir cette foutue course, *no matter what*. Je me suis donc appuyée sur le bras de Simon pour terminer ce 21,1 km en

cardinal

2016

souffrance. Je me rappelle les rues qui ne finissaient plus de finir. Les coureurs qui me dépassaient, et moi qui pleurais. Je voyais également les gens dans les rues qui nous encourageaient avec leurs pancartes, leurs cris de joie. Et cela m'aidait à continuer malgré tout. Je calculais chaque mètre de plus à parcourir, je regardais constamment le temps qui s'était écoulé depuis le départ… en pleurant.

Vers la fin du parcours, Simon a décidé de me prendre sur son dos et a couru 1 kilomètre ainsi. Il l'a fait pour moi, pour mon bien, pour me soutenir et me montrer qu'il était là. Et j'en étais tellement reconnaissante, malgré la douleur et la peine que j'avais. Le fil d'arrivée était devant moi. La douleur était de plus en plus grande dans mes genoux. Je devais continuer, j'y étais ! Et plus j'approchais de la ligne, plus il y avait de gens dans les rues pour crier et nous encourager. Mon visage était couvert de larmes et se crispait chaque fois qu'un de mes pieds touchait par terre. Je m'appuyais sur Simon pour tenter de réduire l'impact au sol. Je croisais le regard des gens autour de moi et je voyais leur expression qui semblait dire : « Pauvre cocotte, tu y es ! »

Et finalement… on a franchi la ligne d'arrivée ! On avait fait la course en 2 h 40.

J'avais donc atteint mon premier objectif, celui de finir. J'avais aussi atteint mon troisième objectif, celui de ne pas mourir. Est-ce que j'étais contente ? Eh bien non, car je n'avais pas réussi à le faire dans le temps que je m'étais fixé. Dix minutes de trop. J'avais poussé mon corps PLUS qu'à bout, je l'avais blessé et j'en souffrais, et pourtant, ce que je ressentais, c'était de la déception. J'étais complètement déconnectée de mon corps.

cardinal

Mon coach m'avait avertie que je devais suivre le plan de course et de marche rapide. Je ne l'avais pas écouté. Il m'avait avertie que je devais faire tout le volume prescrit durant les mois précédents pour pouvoir effectuer ce défi de taille et ne pas me blesser. Je ne l'avais pas écouté non plus. J'en ai donc subi les conséquences, en vivant des mois de convalescence et de réadaptation physique, où j'ai dû réapprendre à m'entraîner.

Est-ce que je l'ai regretté ? Même pas !

Parce que HEY, 21,1 km, ça en brûle, des calories ! C'était ça l'important pour moi.

Entre moi et moi

Je faisais souffrir mon corps et j'en étais complètement déconnectée, c'est ce que je remarque maintenant quand j'y repense. Pour moi, l'objectif de réussir un demi-marathon était plus important que d'écouter mon corps meurtri. J'aurais dû arrêter lorsque mon premier genou m'a fait mal. J'aurais dû écouter mon corps en faisant des alternances de marche et de course. J'aurais dû arrêter lorsque j'ai senti les larmes couler sur mes joues à cause de la douleur.

Encore aujourd'hui, plusieurs années plus tard, lorsque je sollicite trop mes jambes lors d'entraînements ou d'activités sportives, mes genoux me rappellent que j'ai une limite que je ne peux plus dépasser. Les douleurs persistent, même si elles sont toutes petites. La différence, c'est qu'aujourd'hui, je m'écoute et j'arrête dès qu'un inconfort apparaît. Bye l'ego. Et ça, c'est un cheminement positif.

Déconstruire les mythes

Pr Benoit Arsenault, Ph. D.
Chercheur à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec et Professeur titulaire à l'Université Laval
@benoitarsenault

Pourquoi les régimes ne fonctionnent-ils pas ?

C'est démontré scientifiquement : dans la grande majorité des cas, les régimes ne fonctionnent pas. L'être humain doit se battre contre la tendance naturelle du corps, qui cherche depuis des millions d'années à prévenir la perte de poids.

Si tu veux perdre du poids et que tu es capable d'induire des changements durables dans ton alimentation qui, à terme, vont te faire perdre du poids, ce n'est pas nécessairement mauvais pour ta santé. Mais ce sera atteignable pour une infime minorité de personnes. Oui, certaines personnes se « prennent en main » et perdent du poids. Je ne dis pas que cela n'existe pas. Mais pour chaque personne qui a eu un « succès » de perte de poids, combien ont essayé la même recette avec des effets négatifs ? Pour chaque personne qui a eu une expérience positive, combien ont eu une expérience négative ? Est-ce que c'est 1, 5, 20 personnes ? On ne le sait pas ! Il n'y a pas vraiment de littérature scientifique à ce sujet, mais d'après moi, c'est très élevé. Si ce n'était pas le cas, on le saurait et on verrait que les diètes fonctionnent.

Dans notre société, rares sont les personnes qui ne peuvent pas satisfaire leurs besoins énergétiques dans leur environnement. On est programmés pour ne pas dépenser notre énergie pour rien

et pour se « récompenser » avec la nourriture. Les mécanismes de conservation de l'énergie sont finement régulés et sont très variables d'une personne à l'autre, pour des raisons biologiques comme notre génétique, nos hormones et notre cerveau. Mais plusieurs enjeux socioéconomiques et facteurs psychosociaux entrent aussi en ligne de compte. De ce fait, lorsqu'on parle des choix dans l'alimentation, certaines personnes sont « victimes » (je n'aime pas ce mot, je le place donc entre guillemets) de leur environnement.

La grande majorité des gens vont chercher une récompense et du plaisir dans la nourriture. Pour certains qui en ont les moyens, cela peut passer par une sortie au restaurant ou par l'achat de produits frais. Mais pour plusieurs personnes qui rencontrent des difficultés dans leur vie, le seul moyen de se récompenser est de se tourner vers les aliments ultratransformés. Ils ne sont pas chers, ils rassasient et procurent du plaisir ! De plus, quand on mange des produits ultratransformés, on a tendance à en manger plus, et il peut donc être normal qu'au fil du temps, en mangeant plus, le corps prenne du poids. Ces personnes ont la même biologie que les autres, mais n'ont pas nécessairement les mêmes moyens.

À calories égales, ce n'est pas tout le monde qui va prendre du poids au même rythme et ce n'est pas tout le monde qui va distribuer l'excédent d'énergie de la même façon et à la même place dans le corps.

Pourquoi ce n'est pas simplement une question de volonté ou de trouver « le bon régime » ?

Si c'était une question de volonté, tout le monde serait mince ! Dans notre société, la minceur est très valorisée ; c'est ce qu'on voit

sur les réseaux sociaux, dans les publicités, à la télévision. Les personnes minces ont davantage de succès, elles sont plus désirées, elles ont plus de validation de leurs pairs… Tout le monde est à la recherche de cela ! On le voit encore quand on entre dans un gym : on essaie de nous vendre des programmes qui « entraînent des résultats », et les résultats, c'est une perte de poids. Encore aujourd'hui, on met des photos « avant-après » sur le mur… C'est scandalisant ! Pourtant, dans d'autres cultures, la réalité est tout autre.

La culture des diètes nous met dans la tête que si on bouge plus et on mange mieux, on va perdre du poids. Et que si on perd du poids, on va réduire le risque de développer des maladies associées au surpoids. Mais la réalité est beaucoup plus complexe que cela. Des facteurs qui influencent le poids, il y en a des dizaines et des dizaines : biologiques, environnementaux, sociodémographiques, politico-économiques, familiaux (dont l'environnement dans lequel on a été élevé et la violence ou les traumatismes qu'on a pu vivre)… Il y a aussi les hormones, la génétique, la pauvreté, l'éducation, les bactéries intestinales, la pollution de l'air, les perturbateurs endocriniens, etc.

On peut également penser à l'historique des cycles de perte et de gain de poids. Un des bons prédicateurs du poids actuel d'une personne, c'est le nombre de diètes qu'elle a suivies dans sa vie. Si les diètes fonctionnaient, le fait d'en avoir suivi plusieurs serait associé à un poids plus faible, mais c'est plutôt associé à un poids plus élevé à long terme.

Quelles sont les conséquences, à court et à long terme, de suivre un régime et de l'effet yoyo ?

Les cycles de restrictions caloriques n'ont aucun bénéfice pour la santé et ont beaucoup de conséquences sur la santé cognitive, la santé mentale et la santé métabolique. Lorsqu'on se place en situation de restrictions caloriques, voici ce que le cerveau perçoit : « Mes ancêtres ont vécu cela dans le passé. On est en situation de famine. Les ressources sont peu disponibles, on doit diminuer nos activités. » Le cerveau se met alors en mode économie d'énergie, au même titre qu'un cellulaire qui ferme des applications lorsqu'il lui reste 5 % de batterie. Le cerveau diminue les activités métaboliques que le corps effectue au repos, donc celui-ci brûle moins de calories parce que la balance énergétique est perturbée.

Ce qui nous dit qu'on doit manger, ce sont des hormones sécrétées par notre intestin, notre estomac et notre tissu adipeux. Le message s'en va directement au cerveau et nous dit : « Il est temps de manger ! » Plus on se prive, plus les effets de ces hormones sont forts. C'est extrêmement difficile de résister à la restriction calorique, et c'est pour cela que certains vivent des rages alimentaires. On comprend ainsi mieux pourquoi il est rare que quelqu'un qui suit une diète choisisse de manger une salade lorsqu'il a une rage. Ce sera probablement du *fast-food*, et probablement beaucoup plus que ce dont son corps a besoin. Le cerveau se dit : « Hey, tu m'as mis en famine, ce n'est pas vrai que tu vas me refaire ça ! On va se mettre en mode surplus énergétique pour que je puisse survivre à la prochaine famine. »

C'est également pour cela que les femmes qui ont des troubles du comportement alimentaire ou qui sont en restrictions caloriques

sévères vont cesser d'avoir leurs règles. Le tissu adipeux sécrète une hormone qui agit sur le cerveau, la leptine. Quand on a de la leptine, tout est correct pour le cerveau. Mais lorsqu'on tombe en restrictions, que la leptine diminue et qu'on n'a plus de réserve énergétique, notre cerveau pense qu'on est en famine et se dit : « On s'entend que mener un enfant à terme, ça va te prendre neuf mois. Après ça, tu vas devoir l'allaiter. C'est un projet d'une couple d'années, avoir un enfant. Et c'est beaucoup trop pour le corps quand on est en mode famine. Tu vas mourir et ton bébé aussi. Le cycle reproductif, c'est fini. On se reparlera quand il y aura de l'énergie. Là, on va arrêter tes règles pour être certain que tu ne meures pas en faisant un enfant. » C'est de la biologie, tout ça ! C'est l'ADN qui décide, c'est le cerveau qui décide, et pas ce qu'on voit à la télévision ou ce qui est valorisé sur les réseaux sociaux…

Suite aux études scientifiques que tu as menées, quelles sont tes conclusions les plus importantes ou étonnantes ?

Je tiens à dire bien humblement que je n'ai rien découvert de révolutionnaire, mais nos études soutiennent essentiellement trois constats :

1. Le chiffre sur la balance et l'indice de masse corporelle (IMC) ne donnent pas d'indications sur le risque de développer des maladies associées à un poids élevé. Ce qui est important, ce n'est pas tant la quantité de graisse, mais plutôt où celle-ci est située dans le corps.

2. Le poids ne détermine pas les risques de maladies ni l'état de santé. Si tu as un poids élevé et une bonne condition physique, que ton alimentation est riche et diversifiée, que tu dors bien

et que tu n'as pas de problèmes métaboliques, tu ne seras pas à risque de maladies cardiovasculaires. Si, au contraire, tu as un faible poids, mais que tu t'alimentes « tout croche », que tu ne fais pas d'activité physique et que tu as des problèmes métaboliques, ton risque est beaucoup plus élevé de développer des maladies cardiovasculaires.

3. Il y a une grosse susceptibilité génétique au surplus de poids, et le poids varie beaucoup d'un individu à l'autre. Les personnes minces ne sont pas meilleures que les autres et n'ont pas plus de volonté. La variabilité intra-individuelle du poids dans une population est expliquée en très grande partie par le code génétique et la situation socioéconomique.

Adrénaline

Dès le début de mon processus de perte de poids, j'ai commencé à suivre, sur les réseaux sociaux, des filles qui avaient vécu des transformations physiques incroyables, qui avaient des corps découpés au couteau et qui montaient sur scène en bikini et talons hauts pour montrer tous leurs efforts. Le monde des compétitions de fitness…

Je les enviais tellement ! Plus je m'intéressais à ce domaine, plus je devenais obsessive. Je souhaitais tant leur ressembler, mais ça me semblait inatteignable. Les filles que je suivais passaient leurs journées au gym, à préparer et à calculer leur bouffe… Elles ne faisaient quasiment rien d'autre. Tout tournait autour du fitness. Moi, j'étais mère, avec un chum et un travail à temps plein. Comment pourrais-je être aussi assidue qu'elles ? C'était impossible !

Un soir d'automne où j'étais dans mon lit, prête à me coucher, mais en train de « scroller », j'ai vu sur Facebook qu'une association de fitness pour femmes recherchait des couples pour une nouvelle compétition de transformation physique. Mon cœur a fait mille tours. Une chaleur a parcouru mon corps et une adrénaline soudaine m'a envahie. Je savais que c'était pour moi, pour nous !

J'en ai tout de suite parlé à Simon : on DEVAIT le faire ! Deux minutes après avoir aperçu l'information, j'envoyais notre inscription. C'est tout moi, ça. Impulsive. Et Simon me suivait, encore et toujours. Le concours était dans huit semaines. On devait envoyer une photo « avant » ainsi que notre parcours de perte de poids. Le « après » serait dévoilé sur scène le jour du show. C'était le début de mon *fitness journey*…

cardinal

Durant ces huit semaines, on s'est donnés corps et âme à nos entraînements et au contrôle de notre alimentation, pour avoir les plus beaux résultats. Même si notre « avant » datait d'il y a deux ans, on voulait arriver avec notre meilleure *shape EVER*. Pour moi, c'était une autre façon d'avoir un objectif de perte de poids encore plus concret, plus intense. J'avais un but, et je devais redoubler d'efforts pour y arriver. La petite voix dans ma tête était aux anges !

Le jour du show, mon cœur débattait. J'avais des étoiles dans les yeux. Je découvrais l'arrière-scène du monde du fitness, avec ces femmes incroyablement bronzées, musclées et minces qui défilaient en talons transparents sur la scène, prenant la pose pour les juges. Je les enviais follement, car moi, avec mon top de sport, mes petites shorts et mes souliers de course, je n'étais pas à la hauteur. J'étais sur place pour le concours de transformation physique, et non pas pour la vraie compétition de fitness. Je n'avais pas leur physique.

Lorsqu'est arrivé notre tour, Simon et moi avons parlé de notre cheminement de perte de poids et de transformation physique. Les images de nos photos « avant » défilaient pendant qu'on montrait notre « après ». Les gens applaudissaient, soufflant des « Wow ! », « *Amazing* ! », et je pouvais lire de l'envie sur les visages. Avoir la validation de l'audience et ressentir l'envie des autres, ED s'en nourrissait. Une fois notre présentation terminée, le président de la fédération et la juge principale sont venus me dire que je devrais me présenter dans la catégorie *Bikini fitness* la prochaine fois, que j'avais le potentiel. Je capotais !

Dans les coulisses, après notre segment, Simon m'a fait remarquer à quel point mes yeux pétillaient ; je me sentais à ma place, et je savais au fond de moi que j'avais le goût d'essayer. Ma réflexion a été de courte durée : dès le lendemain, je postulais pour la prochaine compétition qui se déroulait 24 semaines plus tard, catégorie Bikini. GO. Encore impulsive, toujours intense.

J'avais plusieurs mois devant moi pour mettre mon corps à l'épreuve et atteindre un physique que je croyais encore inaccessible. J'avais décidé d'engager un coach spécialisé dans le domaine du fitness, qui ferait mes plans d'entraînement, de nutrition et de suppléments. Pas que je ne croyais pas en ceux qui me suivaient depuis plusieurs années, mais je savais que je devais atteindre un autre niveau. Le monde du fitness, c'était autre chose. Il me fallait quelqu'un qui s'y connaissait.

Cette décision a fait des vagues ! Au travail, on n'acceptait pas que je me lance dans le fitness et que je décide d'engager quelqu'un de l'externe. Ma vice-présidente et la directrice des ressources humaines m'avaient même convoquée dans un bureau pour me faire signer un document qui stipulait que je ne devais pas dévoiler le nom de mon nouveau coach et qui m'empêchait de prendre des photos ailleurs que dans nos gyms. Ma patronne m'avait dit qu'elle avait peur pour le « après », que ce milieu n'était pas sain et que c'était dangereux pour ma santé. Je n'écoutais pas. J'étais en FURIE.

Est-ce qu'on s'inquiétait pour moi ? Probablement qu'on voyait le trouble alimentaire qui se cachait derrière tout ça, mais la manière dont cela m'a été présenté a eu l'effet inverse. Je me suis braquée. Après ce moment, disons, surprenant venant de la direction, je me

cardinal

suis fait la promesse de prouver à tout le monde que j'étais capable de le faire. J'avais six mois.

• • •

Les semaines se sont succédé, mes nouveaux plans fonctionnaient, et mon pourcentage de gras diminuait de plus en plus. J'avais eu raison de l'engager, ce coach externe. Malgré le plan alimentaire strict que je suivais, j'avais souvent des pulsions qui me poussaient à manger des poignées de céréales en cachette, à picosser dans l'assiette de mon fils, à manger des bouchées d'échantillons de nourriture que je recevais dans le cadre de mon travail… Peu importe ce qui se présentait devant moi, j'avais de la difficulté à me contrôler. Parfois, mon coach me remettait à l'ordre si mes résultats n'étaient pas à la hauteur. La honte me saisissait, alors la semaine suivante, je suivais le plan à 100 %… jusqu'à la semaine d'après où je recommençais à avoir des pulsions face aux tentations alimentaires.

Chaque semaine, je focalisais sur la journée du samedi. Pourquoi ? Parce que le samedi était ma journée *cheat meal*. Hebdomadairement, mes *cheat meals* étaient prévus pour choquer mon corps et lui faire croire qu'on n'était pas en mode famine. Mon corps ne devait pas réduire son métabolisme de base malgré les déficits caloriques. Avec ces repas, il pouvait continuer à brûler ce qu'il avait à brûler, sans ralentir le processus de perte de poids.

Tous les vendredis, j'envoyais mon suivi à mon coach avec une photo de mon corps en bikini pour qu'il réajuste mon plan alimentaire pour la semaine suivante, incluant l'accord de prendre un *cheat meal* le lendemain. Techniquement, j'avais le droit de prendre UN SEUL REPAS où je pouvais choisir ce que je voulais manger… ce que je n'ai jamais respecté. En fait, ce repas était tellement énorme et durait pendant tellement d'heures que peu à peu, c'est devenu un *cheat day*. Mon corps avait si faim et si hâte de manger des aliments interdits que je n'avais soudainement plus de contrôle sur moi-même.

Durant ma préparation pour la compétition, mes plans prévoyaient une réduction de l'apport calorique au maximum pour réduire ma masse grasse et faire en sorte que ma peau colle de plus en plus à mes muscles. Après la compétition, l'inverse était prévu. Le plan prévoyait plusieurs semaines pour réintégrer les calories, progressivement. Comme mon corps avait été habitué à manger très peu, je devais le renourrir doucement pour éviter qu'il n'entrepose l'excédent en prévision de la prochaine famine. Intégrer graduellement plus de calories permettait de ne pas faire de rétention d'eau et de ne pas tout reprendre en gras.

Plus le temps avançait, plus je me déconnectais de mon corps. Je ne pouvais ni l'écouter, ni subvenir à ses envies et ses besoins. L'important était de suivre le plan. Point.

Je prenais également beaucoup de suppléments et de vitamines, pré, intra- et post-entraînement. Rien d'illégal, aucun stéroïde non plus. Parce que oui, la TRÈS GRANDE majorité des personnes qui font des compétitions de fitness utilisent des stéroïdes ou des SARM (des produits conçus pour la santé animale qui sont « techniquement » légaux, mais qui ont les mêmes effets sur nous que les stéroïdes). Ce ne sont pas les galettes de riz nature qui leur permettent de développer cette masse musculaire !

cardinal

Pour moi, il n'avait jamais été question de prendre des produits de ce genre, même si je savais que le fait d'être « naturelle » m'enlevait des chances de bien me classer en compétition. Je le savais, et j'étais à l'aise avec ma décision. J'allais probablement devoir travailler deux à trois fois plus fort qu'une femme qui aurait pris des produits illicites. Les suppléments et les vitamines que je prenais au quotidien venaient au moins combler mes manques, puisque l'alimentation n'était pas très variée. Et une belle facture de 700 $ par mois venait avec ces pots de plastique et de poudre.

Côté entraînement, la fréquence et l'intensité étaient à un niveau que je n'avais pas connu avant. Et j'aimais ça ! Je clamais haut et fort à qui voulait l'entendre que j'avais une passion et un objectif, et que c'est ce qui me poussait à me dépasser. Les journées de fin de semaine se résumaient à la planification de mes repas le matin, à l'enseignement d'un cours de bootcamp sur l'heure du dîner, à la pratique de mes poses pour la compétition l'après-midi juste avant un entraînement musculaire, à un hot yoga le soir et à une séance de cardio avant de me coucher. Les jours de semaine, je devais faire du cardio à jeun le matin, alors je mettais mon cadran à 5 h pour aller au gym dès l'ouverture. J'arrivais en pyjama, je me changeais, et hop ! sur le tapis. Ensuite, sauna. Je me changeais, j'allais manger mon petit petit déjeuner au bureau, puis je travaillais toute la journé. Sans oublier mon entraînement régulier sur l'heure du lunch et le cardio sur mon tapis avant de me coucher. Et ça repartait… chaque jour.

Je me souviens d'un soir où mon tapis roulant s'était brisé. Mon fils avait mis un jouet dedans et la *belt* avait craqué. Finito. J'avais ressenti un stress intense : je ne pouvais pas me permettre de ne plus

avoir de tapis roulant ! Le soir même, on avait contacté notre ami qui vendait de l'équipement de gym usagé, et une heure plus tard, on montait le nouveau tapis roulant dans notre condo au quatrième étage. Je devais absolument rattraper l'entraînement manqué.

Rien ne m'arrêtait. Mon horaire était surchargé, mais les commentaires positifs que je recevais me nourrissaient (à défaut de me nourrir suffisamment pour tout ce que je « dépensais » en énergie). J'étais une bonne personne. Les bonnes personnes sont celles qui perdent du poids. ED me le répétait sans cesse et je le croyais.

Entre moi et moi

Si je pouvais revenir dans le temps, j'aimerais réaliser à quel point je mettais toute ma vie de côté pour me concentrer sur ce foutu objectif. Pourquoi ai-je passé toutes ces journées au gym, quand j'aurais pu les passer avec une amie ou avec mon fils ?

Au cours de ces années, j'ai mis de côté énormément de personnes que j'aime. Mes objectifs de minceur ont pris toute la place dans ma tête, dans mon horaire. J'ai manqué des moments de rires, des moments de joie. J'ai manqué des moments à voir grandir mon fils. J'ai manqué des possibilités de me créer tellement de souvenirs.

cardinal

Apprivoiser la nutrition sportive

Nicolas Leduc-Savard, Dt.P., M. Sc.
Nutritionniste du sport
@nicolas.nutritionsportive et @gourmand.gourmand

Peux-tu me décrire le rôle d'un nutritionniste du sport ?
Pour comprendre le travail d'un nutritionniste du sport, on doit simplement ajouter l'aspect des performances sportives au rôle du nutritionniste régulier. Un bon nutritionniste du sport considère l'aspect psychologique et l'aspect de la relation avec la nourriture, mais a aussi des connaissances théoriques pour accompagner les athlètes selon leurs préférences alimentaires, les spécificités de leur sport et leurs horaires d'entraînement. Il s'agit de donner des connaissances à l'athlète afin qu'il soit capable de faire des choix par lui-même pour optimiser ses performances.

Quelles seraient les raisons de consulter un nutritionniste du sport ?
De la personne qui fait un peu de sport pour le plaisir à l'athlète professionnel ou olympique, tout le monde a de bonnes raisons de consulter un nutritionniste du sport. Faire du sport, on en a tous besoin pour notre santé mentale, même si on ne vise pas de médailles ou de grandes performances. Quand on réussit à faire du sport en sachant quoi manger avant et après pour bien récupérer, on a tellement plus de plaisir et d'énergie !

On entend souvent parler de supplémentation lorsqu'on fait de l'activité physique, et beaucoup de mythes et de fausses croyances semblent circuler. Quels sont, à ton avis, les suppléments qui sont vraiment nécessaires ?

Les suppléments ne sont jamais vraiment nécessaires… Même les athlètes de très haut niveau peuvent se débrouiller à 100 % avec leur alimentation seulement. Les suppléments peuvent toutefois être de bonnes béquilles. Par exemple, si on finit de s'entraîner tard et qu'on sait qu'on s'en va se coucher bientôt et qu'on n'aura pas tellement faim, il peut être pratique de consommer un supplément de protéines avec des glucides pour obtenir les nutriments qui nous permettront de bien récupérer sans devoir cuisiner un gros repas.

Les suppléments peuvent aider à aller chercher 2, 3 ou 4 % de performance supplémentaire… mais sans plus. Ils ne vont pas changer la donne et ne feront pas courir 100 % plus vite ; ils vont simplement permettre des petites améliorations de la performance qui peuvent aider. C'est bien de savoir à quoi ils servent, mais c'est rare que je vais en conseiller et que ce soit nécessaire.

Par contre, dans certains sports, comme les ultramarathons ou les sports d'endurance, les suppléments font une bonne différence. Ce qu'on conseille, pour un sport de longue durée, c'est d'ajuster la quantité de glucides qu'on mange ou qu'on boit à chaque heure d'effort, en fonction de la durée et de l'intensité de l'effort.

Crois-tu qu'on peut manger intuitivement tout en ayant un suivi en nutrition sportive ? Est-ce que je me trompe si je pense qu'il y a parfois des liens à faire avec la culture des diètes quand on parle de nutrition sportive ?
Oui, il est pertinent d'être suivi en nutrition sportive si on veut manger intuitivement avec le sport. Pour certaines personnes, c'est naturel : elles savent que manger une banane avant d'aller courir leur fait plus de bien que de manger un steak. Pour aimer

faire du sport et avoir confiance qu'on fait la bonne chose, c'est bénéfique d'aller voir un nutritionniste du sport, même pour une ou deux séances, question de savoir ce qui fonctionne ou pas.

Les gens qui font beaucoup de sport ont tendance à être déconnectés de leurs signaux corporels, même si ce sont des sports de haut niveau ; la mentalité du tout ou rien encourage à respecter à la lettre toutes les règles qu'on peut entendre d'un coach, d'un article sur le web ou d'un pseudo-expert. On se retrouve à culpabiliser lorsqu'on mange les aliments dont on a vraiment envie, ou à penser que tous nos efforts seront gâchés par un aliment « démon ». Il y a beaucoup de choses à déconstruire sur la relation avec l'alimentation.

Quel conseil aimerais-tu donner pour déjouer les mythes et défaire les préjugés en nutrition ?

Mon conseil est toujours le suivant : les glucides ne sont pas le démon, encore moins en nutrition sportive. Tu n'as pas besoin de *cheat meals* ou de *cheat days*, tu peux simplement profiter des repas que tu aimes le plus pour mieux performer le lendemain.

La culture des diètes est très présente dans le monde du sport. Des phrases comme « je n'ai pas le droit de me permettre tel aliment parce que ma performance sera moins bonne » sont fréquentes. Mais quand on connaît vraiment son corps, on arrive à travailler autour et à utiliser les aliments à notre avantage au lieu de s'en priver. Avec l'aide d'un ou une nutritionniste du sport, on peut arriver à écouter notre corps, à ne pas se sentir coupable et à apprécier les aliments pour ce qu'ils nous font ressentir, sans stresser avec ça !

Euphorie en bikini

Après six mois de travail sur mon corps, j'y étais ! C'était l'heure de ma compétition tant attendue. Ce défi extrême s'ajoutait aux choses difficiles que j'avais accomplies dans ma vie. Je passais par-dessus les jugements que j'avais envers mon propre corps, mais surtout, j'allais montrer qu'un corps de mère avait sa place sur scène, parmi ceux des jeunes femmes de 20 ans. Parce que mes vergetures et ma petite peau flasque me complexaient. Des vergetures, ça ne disparaît pas, même si tu perds du poids. Mon corps était mince et musclé, mais avait toujours ses petits défauts. Et j'allais maintenant devoir les assumer sur une scène en bikini, en dansant, en marchant et en souriant.

Les jours précédant la compétition, je devais être encore plus stricte côté alimentaire. Je mangeais donc mon poisson blanc froid et mes asperges, avec ma moutarde pour « pimper » le goût. J'avais toujours envie de vomir tellement je n'en pouvais plus de manger la même chose, mais il fallait que je le fasse pour atteindre le physique de scène.

Dans le jargon, la semaine juste avant la compétition s'appelle la *peak week*. C'est une semaine déterminante dans le processus, où les entraînements sont de faible intensité et où l'alimentation et les suppléments changent beaucoup. Je devais boire BEAUCOUP d'eau pour surcharger mon corps, et ensuite arrêter net de m'hydrater. C'est ce qu'on appelait « flusher l'eau ». Je devais augmenter mon apport en eau graduellement dans les jours précédant la compétition : cinq litres, six litres, sept litres, huit litres… Ce qui voulait aussi dire : aller aux toilettes souvent ! Toute cette eau était accompagnée de plats avec des asperges. Asperges le matin avec

cardinal

des blancs d'œufs, asperges et poisson blanc au dîner, poisson blanc et asperges au souper. Des asperges partout, tout le temps. Parce que les asperges, ça fait faire pipi. Il fallait flusher l'eau.

C'est ainsi que le processus de déshydratation est arrivé, la veille de la compétition. D'un coup sec, plus une seule goutte d'eau n'était permise. Comme mon corps avait été habitué à boire énormément d'eau, il continuait à éliminer… même si je ne buvais plus une goutte. Je continuais de me nourrir de pas grand-chose, mais les asperges faisaient toujours partie de l'équation. Pipis continuels, bouche sèche. J'ajoutais à ma journée des diurétiques, question d'éliminer encore plus.

Mon repas le plus troublant, mais aussi le plus satisfaisant, a été le dernier pris avant la compétition. J'avais envoyé les photos de l'évolution de mon corps à mon coach tout au long de la journée, et il avait réajusté mes repas deux fois, puis trois, puis quatre. Et ce soir-là, avant de me coucher, il m'a donné droit à des filets de poulet St-Hubert. Oui oui, du St-Hubert ! Ça ne devait pas provenir d'un autre restaurant, parce que c'était le mélange de sauce et de filets qui avait le meilleur ratio de gras, de sel et de tout le tralala nécessaire juste avant la compétition. Lorsque j'ai mangé ce repas, ç'a été l'EXTASE. Ça faisait plus de six mois que je mangeais sec et plate (sauf les fois où je mangeais en cachette, avec la culpabilité qui venait avec). Là, j'y avais DROIT.

Mais est-ce que c'est nécessaire de préciser que manger ce genre de repas avant de se coucher provoque de drôles de nuits ? J'ai passé la nuit assoiffée, avec la bouche tellement sèche ! Je n'avais toutefois pas le droit de boire. RIEN DU TOUT. Tout le sel du repas

devait faire son effet et contribuer à me déshydrater davantage. Pour que ma peau se colle à mes muscles et les mette encore plus en valeur le jour du show.

• • •

Jour J. Le matin de la compétition. J'avais si hâte ! Rendez-vous de *spray tan* pour la touche finale, maquillage, coiffure : j'étais enfin prête. J'ai pris les dernières photos pour mon coach, et on y était ! Plus rien à faire, c'était dans la poche.

Quelques minutes avant de monter sur scène, j'avais un plan alimentaire bien précis à respecter : quelques gorgées de Gatorade (enfin !), quatre ou cinq bonbons et environ dix Pringles. Ben oui, toi ! Du sucre et un peu de gras pour venir pomper les muscles. Cela avait pour effet de mettre encore plus l'accent sur les muscles et de faire circuler le sang. À cela s'est ajoutée une petite période en arrière-scène où j'ai pris mes élastiques et où j'ai commencé à « flexer » pour pomper mes veines. Mon teint brunâtre-orangé faisait ressortir les courbes de mes muscles et créait ainsi l'ombrage parfait avec la luminosité de la scène. Et qui dit faire ressortir ses muscles dit plus de chances de gagner…

C'était l'heure, la soirée pouvait débuter. La musique se faisait entendre, on sentait l'euphorie s'emparer de la salle. On débutait par la catégorie Bikini, la mienne. Cette catégorie présente des corps tonifiés et galbés, mais sans prépondérance musculaire ni trop grandes définitions musculaires. Tout en portant un bikini scintillant et des talons hauts transparents de 12 cm, les femmes doivent effectuer une marche en T sur scène en prenant

cardinal

différentes poses, ce qui est communément appelé le « T-Walk ». C'est ainsi qu'une à la suite de l'autre, les filles ont effectué leur routine sur scène pour montrer leur corps découpé dans leur bikini scintillant de pierres lumineuses, sur fond de musique endiablée et de muscles contractés.

J'avais préparé ma chorégraphie pendant des semaines et des semaines, j'étais prête ! J'entendais les applaudissements et les cris, je voyais les projecteurs braqués sur moi. Je sentais mes cuisses trembler. Un pied à la fois. Un sourire de plus en plus grand. L'euphorie qui monte. Je me sentais puissante. Je me sentais à ma place. Je me sentais supérieure. ED était content, alors j'étais contente aussi. J'avais fait la bonne chose.

Ensuite est venu le temps des *quarter turns*. Le moment où toutes les participantes sont sur scène et posent l'une à côté de l'autre, en tournant sur elles-mêmes et en posant sur les quatre faces : sur le côté gauche, de dos, sur le côté droit, de face. Je ressentais l'esprit de la compétition. L'expression « compétition de fitness » prenait tout son sens. Ce n'était pas un « moment » de fitness ou une « démonstration » de fitness. C'était une COMPÉTITION. Un jeu de comparaisons. Laquelle était la plus symétrique ? Laquelle correspondait le plus aux standards de l'industrie ? Laquelle avait les fesses les plus galbées ? Laquelle attirait le plus le regard grâce à la lumière de la scène et au scintillement de son bikini ?

Quart de tour. De face, de côté, de dos. Chaque fois que les juges disaient « *quarter to the right* », je devais bouger en douceur en déplaçant lentement mes pieds, en tournant mes hanches le plus vers l'avant possible, en rehaussant mes épaules vers le haut et en

positionnant mes mains de manière à avoir une posture impeccable. Même pendant nos déplacements, les juges regardaient et notaient. Je ne pouvais faire aucun faux pas ni relaxer mes muscles. Je continuais à sourire à pleines dents, contractant avec puissance tous les muscles de mon corps, tournoyant sur moi-même, cheveux dans le vent. Les applaudissements continuaient de me nourrir.

On nous demandait de changer de place, pour que chaque fille soit comparée à celle installée à côté. Plus tu te faisais déplacer vers le centre de la scène, plus c'était positif. Au centre, tu avais le meilleur éclairage et tu avais les yeux directement sur toi. C'était un top 3 assuré. La nervosité commençait à monter en moi, je me rapprochais du centre. J'étais à une personne du centre, en fait. Je devais continuer, ne pas lâcher, même si mon front commençait à perler de sueur à cause de la chaleur de la scène et des projecteurs… et parce que je contractais mes muscles aussi fort que durant un entraînement.

« *Thank you, girls.* » Voilà, c'était terminé. On pouvait retourner en arrière-scène et laisser la place aux filles de l'autre catégorie, soit la catégorie Fitness. Celle-ci demande une musculature plus définie et marquée tout en étant symétrique et équilibrée. La masse musculaire étant plus importante que pour la catégorie Bikini, les filles Fitness devaient également faire une présentation artistique mélangeant poses et danse, avec costume thématique.

Juste avant la fin du show et la présentation des gagnants, le président de la fédération a fait un discours… qu'il a terminé en demandant à Simon (MON Simon !) de monter le rejoindre sur la scène. Je ne comprenais plus rien. Il a expliqué que Simon avait

cardinal

fait partie de la compétition de couple avec moi en octobre dernier. Puis, il lui a prêté le micro et il m'a fait signe d'approcher. Je ne comprenais toujours rien.

J'ai avancé. Mon chum était là, devant moi. Il m'a tendu la main gauche pour que je la prenne, le micro dans son autre main. Il me regardait avec ses yeux amoureux, et moi, avec des yeux voulant dire : « QUESSÉ TU FAIS LÀ !?! » Il me disait des mots gentils et tendres (que j'ai oubliés). Puis, il s'est mis à genoux. *WHAT* !?

C'est là que mon chum m'a demandée en mariage. Mes parents étaient dans la salle et n'avaient aucune idée de ce qu'il s'apprêtait à faire. J'étais sous le choc ! Je pleurais, les gens criaient. Évidemment, j'ai dit oui !!! Je n'en revenais juste pas. Je suis retournée en coulisses, où toutes les filles criaient et voulaient voir ma bague. J'étais tellement émotive et en amour.

Quelques secondes plus tard est venu le temps de nommer les gagnantes de ma catégorie. Et BANG ! « Jessica Brodeur. deuxième position. » OMG ! J'étais remplie d'émotions. J'étais fiancée, et je venais de gagner une deuxième position dans ma première compétition !

Malgré la joie qui m'habitait à ce moment-là, je me rappelle aussi mon sentiment de culpabilité. La deuxième place, ce n'était pas la première. Quelqu'un avait été meilleur que moi. Une phrase que mon coach m'avait dite au tout début de nos suivis m'était restée en tête : « Chaque bouchée que tu prends en trichant par rapport à ton plan, c'est un pas de moins vers la première place. » Cette phrase, je l'avais entendue souvent, et mon trouble alimentaire se l'était appropriée. Il me l'avait répétée maintes et maintes fois durant les

derniers mois de préparation. Il y avait un côté de moi qui se disait qu'il n'avait pas raison, que j'allais gagner quand même. *Well*… Les poignées de céréales, les cuillères de beurre d'arachides et les multiples bouchées dans les assiettes de mon fils venaient de me prendre la première place.

Aussitôt cette journée terminée, je me suis retrouvée en coulisses en train de m'empiffrer. C'était la gloire, la folie des émotions et le moment tant attendu de MANGER ce que je voulais. Plus rien ne comptait. Je suis retournée à la voiture avec mes parents et mon fiancé (!), encore sous l'effet de l'adrénaline. Et j'ai de nouveau mangé. Des bonbons, des Oreo, des cupcakes, des jujubes, des chips. Je ne me souviens même plus de toute la nourriture, tellement il y en avait. On a ensuite pris la route vers le restaurant, où j'ai continué de m'empiffrer. J'ai commandé un gigarepas, un dessert, tout le kit. J'avais dit « non » à tellement d'occasions dans les six derniers mois ! Pendant ce week-end post-show, tout était permis. Pas de plan à suivre.

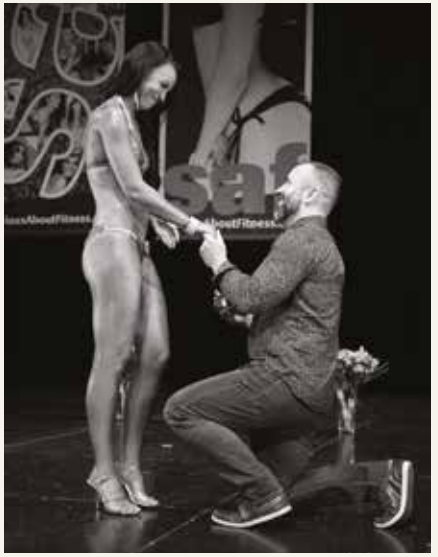
À la fin de la soirée, j'avais le ventre d'une femme enceinte. J'étais gonflée à bloc.

Le reste de mon corps, lui, n'était que de la peau et des os.

Souffrir pour être belle

Dès le lendemain de ma première compétition, je me suis inscrite à la prochaine, qui allait avoir lieu dix semaines plus tard. Je voulais aller plus loin, obtenir mon titre de Pro et remporter la première place. C'était l'objectif. *Back on track* dès le lundi.

cardinal



2018

Je regrettais déjà amèrement tout ce que j'avais mangé durant le week-end de festivités. Je devais tout éliminer maintenant. Je faisais de la rétention d'eau, j'avais des ballonnements… Mon corps me criait : « *WTF* !? »

J'avais dix semaines pour travailler encore plus fort, encore plus dur, pour avoir un corps encore plus *hot* que la première fois. Encore dix semaines à ne pas être présente pour mes proches, à n'avoir que cet objectif en tête, à perdre patience envers mon chum et mon fils. Je le savais, c'était ce que j'avais vécu (et ce que j'avais fait subir) dans les six derniers mois. Encore dix semaines à suivre un plan alimentaire encore plus strict, avec encore moins de calories à manger. Même les *cheat meals* du samedi soir étaient annulés, remplacés par une tasse de riz supplémentaire. Ouep. Je devais manger bien sec en tout temps, et ma seule récompense était ma petite tasse de riz du samedi. J'avais donc toujours hâte au samedi soir pour avoir droit à ma tasse de riz supplémentaire. Comme lors de la compétition précédente, j'ai passé ce temps à « tricher » par-ci par-là. À piger dans l'assiette de mon garçon, à manger des cuillères de beurre d'amandes en cachette, à avaler des poignées de céréales dans le garde-manger quand personne ne regardait.

• • •

Je me souviens d'une journée chaude, où Simon et moi, on était couchés sur une couverture dans le parking de notre condo pour se faire bronzer. Je rentrais fréquemment, en catimini, en disant que j'allais aux toilettes. Mais en vrai, j'engloutissais tout ce que je pouvais attraper.

cardinal

Le pot de beurre d'amandes était toujours là, dans la porte du frigo, à m'attendre. C'était bon, le beurre d'amandes, surtout avec du sel rose himalayen dessus. Mon snack préféré. Ce n'était pas si mal d'en manger, ça faisait partie de mon plan alimentaire : une galette de riz nature, une petite cuillère de beurre d'amandes naturel et une pincée de sel rose. Alors, même si je prenais quelques cuillères supplémentaires dans ma journée, c'était mieux que des Reese's, non ?

Agenouillée devant le frigo, j'attrapais le pot. Je me souviens du bruit que faisait le couvercle lorsque je le dévissais. Ma cuillère était prête dans l'autre main. Je regardais à gauche, à droite, les sens en alerte. Personne ne devait me voir. Ma cuillère s'enfonçait dans le beurre d'amandes onctueux. Les odeurs parvenaient à mon nez. La salive montait, mon estomac criait. J'allais prendre seulement UNE cuillère à soupe. ED ne le saurait pas, Simon non plus, mon fils non plus, mon coach non plus, les voisins non plus. Juste UNE. Mais… une cuillère à soupe, ça peut être une cuillère qui déborde, non ? Une montagne de beurre d'amandes, qui entre dans UNE cuillère à soupe.

CROUTCH, CROUTCH. Le sel rose se cassait avec bruit sous les tours de la salière. Hop, j'enfonçais la cuillère dans ma bouche. Vite, je devais me dépêcher : « aller aux toilettes » ne devait pas durer éternellement. Je prenais le temps de laver ma cuillère et de la replacer dans le tiroir. Je lavais mes dents rapidement pour éliminer l'odeur d'amandes. Je remettais le pot un peu huileux dans la porte du frigo. J'essuyais les petits grains de sel sur le comptoir. Puis je ressortais en vitesse.

• • •

Un certain soir d'été, j'étais avec mes amies pour un souper. J'avais apporté mon plat de poulet sec avec asperges et moutarde. J'avais refusé de manger ce qu'elles mangeaient, même si tout avait l'air alléchant. MOI, j'étais bonne. J'avais une alimentation « sur la coche ». Mais plus la soirée avançait, plus la résistance devant la nourriture devenait difficile. ED me parlait, mes pensées étaient embrouillées. Après le repas, j'ai commencé à ramasser la vaisselle et à rentrer les plats à l'intérieur. Aussi bien m'occuper les mains et la tête.

Une fois dans la maison de mon amie, c'était le silence. J'étais seule. Avec ED. Devant les patates au fond des assiettes de mes amies. « VITE. Personne ne te voit ». J'ai mangé rapidement, en cachette, la nourriture qu'il restait. Ma meilleure amie m'a prise sur le fait. Nos regards se sont croisés. ED est revenu encore plus fort. Quelqu'un m'avait vue, mais quelle honte ! Je devais travailler mes tactiques. La prochaine fois, je me ferais discrète.

• • •

Je rêvais de nourriture toutes les nuits. J'y pensais constamment. Je passais des journées entières à regarder des sites de *food porn*, à rêver à du beurre d'arachides Kraft (bien meilleur que du beurre d'amandes !), à regarder les emballages de Reese's sur le web, à enregistrer des recettes à base d'Oreo et à magasiner tout ce que je voulais manger après ma prochaine compétition. C'était continuel. Et difficile.

Mon trouble alimentaire se plaisait à me faire souffrir. Les photos qui défilaient devant mes yeux provoquaient des réactions

cardinal

physiques dans mon corps. J'étais en état d'alerte, de stress, à la recherche de nourriture. Je devais être plus forte que mon corps. La voix dans ma tête ne cessait de me dire que j'étais grosse et que je ne gagnerais pas ma prochaine compétition à cause des bouchées hors du plan qui parvenaient à ma bouche.

Je devais donc combattre les heures qu'il me restait avant le prochain repas que me dictait mon plan. Deux heures. Une heure. Trente minutes. Dix minutes. *GO* ! J'avais maintenant le droit de nourrir mon corps avec ce qui était prévu au plan.

À tous mes repas, j'ajoutais de la moutarde, beaucoup de moutarde. Ce condiment sans calories, parfait pour ED, devenait mon meilleur allié pour agrémenter mes plats. Je pouvais en mettre PARTOUT, dans la quantité que je voulais, pour camoufler le goût pâteux du poisson, du poulet, du cheval haché. Même si mes repas étaient secs et plates, le peu de calories qui entraient en moi camouflait momentanément les gargouillements de mon ventre. Mais cinq minutes plus tard, c'était déjà terminé. Je devais recompter les heures avant le prochain repas. Encore.

J'avais faim tout le temps.

J'avais faim en me levant le matin, et j'avais faim le soir en me couchant.

Pour atténuer (et dissimuler) les signaux de faim que mon corps m'envoyait, je devais mettre en place des tactiques. Des tactiques pour faire taire ce corps affamé, pour m'en déconnecter complètement. Mon coach me donnait ses trucs. Tout y passait pour me

changer les idées : boire de l'eau, me brosser les dents, prendre un bain, boire un café noir, manger de la gomme sans sucre…

J'étais rendue au point où ça me coûtait près de 60 $ par semaine (!) en paquets de gomme. J'en avais partout : dans l'auto, dans mon sac, dans mon bureau, dans le salon. Je mâchais de la gomme partout, tout le temps. J'en apportais même quand j'allais au restaurant avec ma famille ou mes amis. Cela m'aidait à passer le temps quand les autres devant moi mangeaient des repas qui avaient l'air savoureux. J'y allais pour faire du social… mais je ne commandais rien. Un café noir, parfois. Sinon, de l'air. Une assiette d'air agrémentée d'un verre d'eau et d'une gomme sans sucre à la fraise.

• • •

J'étais au milieu de ma préparation en vue de ma deuxième compétition de fitness, et j'avais été choisie pour participer à un autre tournage pour des entraînements sur DVD. C'était encore une très grande fierté pour moi, et j'adorais ça ! Mais encore une fois, je ne voulais pas être « la grosse du groupe ». Je devais donc ajouter les entraînements de pratique en vue du tournage à mes entraînements réguliers de fitness.

Plus les jours passaient, plus j'augmentais la fréquence de mes entraînements, en allant au gym plusieurs fois par jour. J'effectuais mes plans d'entraînement tout en y ajoutant mes pratiques pour les tournages, car je devais être parfaite. Je devais connaître les enchaînements par cœur, les exécuter à la perfection et, surtout, avoir l'air de trouver ça facile lorsque viendrait le temps du tournage.

cardinal

Deux semaines avant le tournage, j'ai coupé dans mon plan alimentaire, même si mon coach n'avait pas fait de modifications. Il me fallait des résultats rapidement, pour être la plus *cut* possible. J'étais affamée le matin, affamée le soir et encore plus affamée les jours de repos sans entraînement. Mais je devais tenir le coup.

Durant les deux jours de tournage, j'ai apporté ma propre bouffe : poulet, asperges, moutarde et riz blanc. Étonnant, n'est-ce pas ? Il n'était pas question que je mange ce qu'on m'offrait, même si c'était « santé ». Ça n'entrait pas dans mes plans. Le plus difficile, c'était les grosses baisses d'énergie lors du tournage. Je ne mangeais pas suffisamment pour ce que je dépensais en termes d'énergie (et d'adrénaline) depuis les derniers mois, et encore plus depuis les dernières semaines.

À l'écran, j'avais le sourire facile. J'aimais tellement vivre ces expériences avec maquilleur, coiffeur, caméraman et animation ! J'avais observé les corps de l'animatrice de la séance et de l'autre figurante, et j'étais fière de ne pas être la plus grosse des trois.

La semaine suivant le tournage, j'ai connu une grosse baisse de motivation et d'énergie. Le gros *high* s'était dissipé, le plaisir aussi. Je carburais aux pré-*workouts* et à la caféine pour trouver la motivation de continuer.

Aspirer à une image corporelle saine

Marie-Michèle Ricard, M. Sc., Ps. Ed.
Psychoéducatrice, psychothérapeute et autrice
@mmricardpsed.psychotherapeute

À titre de psychoéducatrice et de psychothérapeute, quel est ton rôle et quelle est ton expertise ?

Dans ma pratique, je m'adresse principalement aux adultes souffrant de troubles des conduites alimentaires, d'insatisfaction liée à l'image de soi, de problèmes relationnels divers, de traumas complexes ou de traumatismes ponctuels ainsi que de troubles de la personnalité. J'offre des services en psychothérapie, tout comme du soutien aux parents dont l'enfant présente une relation difficile à son corps ainsi qu'à la nourriture, de la supervision clinique en psychoéducation et en psychothérapie ainsi que du rôle-conseil.

Quelle serait ta définition de l'image corporelle ?

L'image corporelle est la perception qu'une personne a de son propre corps. C'est donc très subjectif. Si on pousse un peu plus loin, on peut définir l'image corporelle comme étant la perception du corps qui s'accompagne de sensations physiques, d'émotions, de cognitions et de comportements. Cette perception regroupe deux dimensions, soit celle de l'évaluation (le jugement qu'on porte face à son corps) et celle de l'investissement (jusqu'à quel point l'évaluation prend de la place dans notre tête et dans nos comportements).

De plus, l'image corporelle est de très près reliée à l'estime personnelle, ce qui implique qu'une image corporelle négative

influencera négativement l'estime personnelle qui, à son tour, pourrait contribuer à maintenir une image corporelle plus négative. Inversement, une estime personnelle plus élevée protégerait la personne contre une image corporelle négative. Cette image corporelle se développe et change à travers le temps. En d'autres mots, elle n'est pas statique. Elle commence à se développer très tôt, soit dès la petite enfance, puis elle évolue et est influencée par plusieurs facteurs.

Comment savoir si notre image corporelle est positive ou négative ?

La première étape consiste à se connecter aux émotions ressenties et aux pensées qui s'activent lorsqu'on pense à son corps. Selon si l'expérience est agréable ou plutôt désagréable, on aura une bonne idée d'où on se situe. Lorsqu'une image corporelle négative se développe, on a tendance à voir son corps en parties détachées et à mettre beaucoup plus l'accent sur les parties qui nous déplaisent. Les émotions ressenties sont désagréables, et les pensées peuvent être très critiques. Il peut alors être difficile pour la personne d'écouter ses besoins, et peut-être n'est-elle même pas en mesure de les reconnaître. Les comportements développés par la personne visent à contrôler ou à modifier son corps, son poids ou ses formes.

Lorsqu'à l'inverse, une image corporelle positive se développe, la personne est plus en mesure de voir son corps comme un tout et de comprendre qu'elle est bien plus que son apparence. Elle est capable de ressentir quelques insatisfactions, mais aussi de se concentrer sur la fonctionnalité de son corps et d'utiliser ses compétences corporelles. Elle connaît ses besoins et réussit à y répondre de la bonne façon. Elle a développé une conception de

la beauté beaucoup plus large que le modèle unique de beauté véhiculé par l'industrie de l'amaigrissement et elle est en mesure de rejeter les fausses informations que cette industrie véhicule.

Quels sont les facteurs qui déterminent notre relation à notre image ?

Quatre grands facteurs sont déterminants dans le développement de l'image corporelle :

1. les caractéristiques physiques (genre, âge, poids, moment de la puberté) ;
2. les caractéristiques psychologiques (par exemple, certains traits de personnalité [comme le perfectionnisme], l'estime personnelle et l'attachement) ;
3. les expériences interpersonnelles (par exemple, l'image corporelle des parents, la dynamique familiale entourant le corps et l'alimentation, ou les expériences d'intimidation liées au poids) ;
4. la socialisation (par exemple, les médias).

Pour chacune des catégories, des facteurs de risque et de protection sont observés et font en sorte qu'une personne peut être plus ou moins vulnérable à développer des problèmes reliés à son image corporelle. En d'autres mots, on n'est pas tous égaux devant l'image corporelle. C'est la raison pour laquelle dans notre société, certaines personnes développent une image corporelle négative, tandis que d'autres en développent une plus positive. Malgré cela, les recherches nous apprennent que la majorité des gens expriment une forme d'insatisfaction corporelle.

Crois-tu qu'on peut faire la paix avec son image corporelle ? Et penses-tu qu'une fois qu'on a développé une relation positive avec cette image, elle le restera pour la vie ?

Je crois qu'on peut tout à fait faire la paix avec son corps et que ce cheminement en vaut définitivement la chandelle ! Toutefois, je ne crois pas que ça arrive du jour au lendemain, tout comme on ne peut tenir pour acquis que notre image corporelle restera positive *ad vitam æternam*. Comme je l'ai expliqué plus haut, l'image corporelle n'est pas statique. On est des êtres vivants, et par définition, on réagit aux facteurs internes et externes. Il ne faut également pas oublier que notre corps est en constante évolution. Il change. Il vieillit. Et ces changements peuvent avoir un impact sur notre image corporelle.

En même temps, si on développe une image corporelle positive, cela peut devenir un facteur de protection face à ces changements corporels, puisque ceux-ci peuvent être vécus plus sainement, avec un pas de recul. L'image corporelle demande à ce qu'on en prenne soin. On parle alors de « maintenir » son image corporelle positive. Il faut développer et maintenir des comportements et des attitudes qui permettent à notre image corporelle de demeurer positive et saine.

Quel serait ton conseil pour une personne qui désire développer une relation saine avec son corps ?

Je dis souvent qu'il n'y a pas d'étapes préétablies, que ce n'est pas un protocole à suivre. Une personne pourrait décider de débuter d'une façon complètement différente d'une autre, et ce serait très bien ainsi. De mon côté, j'aime bien commencer par comprendre d'où viennent nos insatisfactions. C'est ce que j'explique dans

mon livre[2] : il faut se permettre de faire la trajectoire développementale de sa propre insatisfaction corporelle. J'aime penser que cette démarche permet de prendre un pas de recul face à nos insatisfactions. On ne naît pas insatisfait et plusieurs facteurs ont contribué à celles-ci…

Ensuite, je crois qu'il est important de s'informer sur l'inefficacité des régimes amaigrissants et sur la stigmatisation liée au poids. Prendre connaissance de ces informations permet de prendre un deuxième pas de recul sur des facteurs très présents dans notre société qui contribuent au développement d'une relation malsaine au corps et à la nourriture. Cela permet aussi de développer une motivation plus intrinsèque dans une démarche de reconnexion au corps.

Par la suite, on peut identifier, au moment présent, quels sont les comportements réguliers qu'on a développés qui nous maintiennent dans une préoccupation constante, nous rappelant encore et toujours que notre corps est inadéquat. Il est important que ces comportements puissent être identifiés pour ensuite être diminués, et finalement cessés.

Je crois aussi sincèrement à la force du nombre. On a besoin de s'entourer, de prendre conscience qu'on n'est pas seuls dans cette démarche. On doit ainsi tenter de s'entourer de personnes qui prônent des valeurs de diversité corporelle et avoir un fil d'actualité sur les réseaux sociaux qui montre autant des corps diversifiés

2. Ricard, Marie-Michèle. *De l'insatisfaction à l'acceptation corporelle: Développer une relation plus positive avec son corps*. Editions JFD, 2021.

que des intérêts autres que l'apparence (allô les photos de faune et de flore, les images de décoration d'intérieur et les illustrations !). Dans la mesure du possible, il faudrait sensibiliser les gens de son entourage à l'effet des commentaires sur le poids et l'apparence pour qu'ils cessent d'en faire. Idéalement, on les mettrait au courant de la démarche qu'on entreprend. Il ne faut pas avoir peur de s'insurger contre l'industrie de l'amaigrissement et la stigmatisation liée au poids. Cette colère doit être exprimée et extériorisée (sainement, bien entendu) au lieu d'être retournée contre soi.

Finalement, je crois que de se reconnecter à son corps demande beaucoup plus que d'améliorer sa relation à la nourriture. Cette relation est fondamentale, mais ce n'est pas la seule variable en jeu. Le besoin de contrôler son corps, son poids et ses formes répond à une vulnérabilité, et je crois qu'il est très important de se connecter à celle-ci. Quel est le besoin sous-jacent ? On trouve souvent un besoin fondamental, comme le besoin d'être validé ou d'être aimé. Ce besoin mérite qu'on puisse s'y attarder de la bonne façon, ce que devrait permettre la démarche qui vise l'amélioration de son image corporelle.

Pour un parent qui désire développer une image corporelle positive pour aider son propre enfant, quels seraient tes conseils ?

Je dirais de commencer par soi ! Je salue ces belles initiatives de parents qui désirent inculquer des valeurs liées à une image corporelle saine et diversifiée à la maison. Mais il ne faut pas oublier qu'en tant que parent, on est un canal, et c'est justement là où le bât blesse souvent. Le parent peut ne pas être prêt à faire certains changements. Toutefois, nos enfants nous voient. Ils nous entendent, ils nous imitent. Ils comprennent, à leur façon. Le parent

se doit donc d'être un allié protecteur en ce qui a trait au développement de l'image corporelle des enfants.

Le parent a une place privilégiée aux côtés de son enfant, et il est de sa responsabilité d'agir comme modèle pour éviter de fragiliser l'enfant. Il est utile de rappeler que l'insatisfaction s'observe dès l'âge de quatre ans. C'est très tôt ! Un bon modèle apprendra au jeune à faire confiance à son corps. Il lui apprendra que son corps est son outil le plus précieux (ma phrase fétiche que je reprends dans pratiquement tous mes livres !) et que lui seul sait ce qu'il lui dit. Le rôle du parent en est donc un de soutien et non de contrôle. J'aime bien les phrases comme : « Qu'est-ce que ton corps te dit ? » ou « Viens, on va aller voir ce que ton corps répond. » Cet apprentissage n'est pas uniquement lié à la relation avec la nourriture, il est lié à tous les besoins ressentis. On parle alors de faim, de satiété, de fatigue, de besoin de bouger, de maux divers, etc.

De plus, je dirais qu'il est très important de miser sur les valeurs de diversité corporelle en faisant comprendre aux jeunes qu'il existe une multitude de corps et que c'est ce qui rend l'humanité si belle. En même temps, on doit miser sur l'estime personnelle de l'enfant et le soutenir dans le développement de ses habiletés, de ses compétences et de ses qualités. De cette façon, il apprendra que l'être humain est beaucoup plus que son apparence, qu'il est un être complet qui regroupe plusieurs caractéristiques qui lui sont propres.

En terminant, j'aimerais rappeler que toutes les personnes significatives autour de l'enfant — et pas seulement les parents — jouent un rôle important aussi. On peut penser aux grands-parents, à la

famille élargie, aux personnes à la garderie, à l'école, etc. Il ne faut donc pas hésiter à enseigner nos valeurs à l'enfant et à ouvrir le dialogue sur la saine relation au corps.

À quel moment crois-tu qu'une personne devrait aller chercher de l'aide concernant sa relation avec son corps et son image ?
Il est important d'y aller à son rythme. Ce n'est pas un cheminement rigide non plus. Une personne pourrait entreprendre ce cheminement, puis le cesser pour X raison, et le reprendre quelques années plus tard. Toutefois, comme les risques associés à l'insatisfaction corporelle sont assez bien démontrés, afin d'éviter de développer des difficultés plus sévères, on recommande de prévenir cette insatisfaction. C'est la raison pour laquelle on travaille fort à promouvoir une image corporelle saine et diversifiée, et ce, dès la petite enfance, afin de lutter contre les préjugés liés au poids et de sensibiliser les gens quant aux troubles alimentaires.

Plusieurs initiatives existent au Québec, justement pour rappeler à la population qu'on a encore du chemin à faire. Je suis heureuse de voir où on en est. Il y a dix ans, au début de ma pratique, on ne parlait pas autant de diversité corporelle sur les réseaux sociaux. C'est beau de voir qu'aujourd'hui, c'est plus répandu. Bien que la lutte soit loin d'être terminée, je me plais à voir que le groupe pour une image corporelle saine et diversifiée s'élargit de jour en jour. C'est aussi ça, la force du nombre. Mon optimisme me permet de croire qu'un jour, on y arrivera.

Récompense en or

La préparation en vue de cette deuxième compétition avait été courte, mais assez efficace. Comme j'aime quand ça va vite, j'étais soulagée que la compétition arrive après seulement dix semaines, contrairement à la préparation de six mois pour la première compétition.

Mon corps changeait rapidement, au gré de ce que mon coach me dictait. Ce qui différait le plus de ma période de préparation, c'était les sensations que je ressentais. Les journées chaudes d'été étaient là depuis plusieurs semaines, et pourtant, mon corps ne semblait pas se tempérer. C'était quelque chose de nouveau, que je n'avais pas expérimenté la première fois. J'avais froid, très froid, tout le temps. Je travaillais en camisole, mais j'avais toujours une grosse couverture sur les épaules. J'étais parcourue de frissons, même s'il faisait plus de 30 degrés à l'extérieur. En fait, j'étais si dénutrie que mon corps devait mettre en veille ses fonctions vitales pour me garder en vie. Il tentait de « survivre » à ce que je lui imposais.

J'écrivais souvent à mon coach que je manquais de jus durant les *workouts*, que je n'avais plus de force et que je devenais vite étourdie. De son côté, il me poussait encore plus. Pas d'empathie, pas de pause. Je le payais pour me faire gagner, donc il me poussait aux limites. Que je voie des étoiles ou pas, il n'y avait pas d'excuse pour arrêter, ni même pour ralentir. Je crevais de faim, mais je devais garder le cap sur mon objectif.

Mon corps m'envoyait déjà tous les signaux d'alarme m'indiquant que plus rien n'allait, mais il a décidé de m'en envoyer un nouveau, encore plus gros. Cette fois, c'était par rapport à mes règles.

cardinal

Depuis ma première compétition, mon cycle était à l'envers. J'étais souvent en retard, et mes règles duraient seulement deux jours. Ça signifiait que mon corps n'allait pas bien, et mes hormones non plus. Moi, je mettais cela sur la faute de ma pilule contraceptive.

Quand j'en ai parlé à mon coach, il m'a mentionné que c'était mon choix de la prendre ou non, mais que la pilule pouvait avoir un effet sur le contrôle de mon œstrogène. Selon lui, l'œstrogène me faisait « garder » du gras au niveau des cuisses et des triceps, dont on n'arrivait pas totalement à se départir. J'ai donc pris la décision « par moi-même » d'arrêter la pilule. De toute façon, ma famille était terminée, mon fiancé avait coupé le canal famille et mes règles étaient complètement *fuckées*. Aussi bien arrêter la pilule pour voir ce qui se passerait, non ?

• • •

Mon couple a commencé à battre de l'aile avec les compétitions qui s'enchaînaient. Comme je n'avais plus aucune énergie et que mon corps était en mode « famine », j'étais un peu devenue une autre personne. Je faisais vivre un enfer à mon corps et, par la bande, à mon couple. Je m'éloignais de moi-même, je m'éloignais de mon fiancé, je m'éloignais de mon fils, je m'éloignais de mes amis. Je m'isolais de plus en plus. Au quotidien, je perdais patience rapidement, je n'écoutais jamais quand les autres me parlaient, je n'avais plus de mémoire. J'étais complètement déconnectée de moi-même. Je n'avais également plus aucune libido, et de toute façon, la simple idée de faire cet « effort physique » de rapprochement m'épuisait.

ED me parlait toujours fort, très très fort, et encore plus fort durant cet été de préparation pour la deuxième compétition. Pour tenter de « calmer » mes pensées obsessives, j'écrivais souvent des messages textes à Simon. Pour me plaindre, ou pour me rassurer. Je me sentais un peu comme sur le *cruise control*. Et soudainement, un coup de gaz arrivait sans prévenir pour me sortir du pilote automatique. Un message texte. Et un autre. J'avais besoin de me faire confirmer que je faisais la bonne chose. J'avais besoin de faire valider mes actions, car la voix qui prenait de la puissance dans ma tête tentait de me rabaisser chaque jour un peu plus.

Messages textes envoyés à Simon

Ce sont toujours les lendemains de mégajournées d'entraînement que mon corps capote. Je crèveeeeeeee de faim en ce moment.

Je vais avoir besoin de ta force et de ton soutien. J'ai l'goût de manger les murs ce soir.

Ast que j'ai pas de jus, c'est dégueulasse.*

J'ai la tête qui veut fendre. J'ai l'goût de vomir tellement j'ai mal.

Je mange mon gruau nature, j'ai oublié mon sel rose. J'ai si faim encore. C'était mon seul repas le fun aujourd'hui.

Toute la semaine, je fais juste me remettre en mémoire le commentaire de Mickael quand je faisais du tapis roulant et qu'il m'a dit : « Viens te coller maman, je m'ennuie… », et que j'ai dû lui dire : « Non, je dois

cardinal

finir mon tapis.» Je me sens comme une mauvaise mère et une mauvaise blonde.

Je m'excuse pour tantôt, je ne t'ai pas entendu. Mon cerveau n'est pas là. Mon coach m'a demandé hier : « Est-ce que les gens te parlent, mais tu n'entends pas ? » Et moi de dire : « OUEPPPP. » Ç'a l'air que c'est normal.

J'ai faim. Je pense juste à tricher. Si je te dis que je veux tricher et pas suivre mon plan, je veux que tu m'empêches de le faire ! J'ai besoin d'aide, parce que je n'en peux plus. Je me suis pris de la gomme, problème réglé.

J'ai faimmmmmm. Je veux des carbbbbbs, mais j'ai seulement droit à du poulet et 10 amandes.

Je m'excuse d'être une blonde exécrable.

• • •

Peak week. Cette fois-ci, je savais à quoi m'attendre, je connaissais les routines d'alimentation et d'entraînement et les suivis sur mon corps.

Cinq jours avant la compétition. J'étais étourdie presque en tout temps. J'avais mal au cœur tellement j'avais faim. Je n'avais même pas d'énergie pour faire le strict minimum, c'est-à-dire survivre. Encore plus d'eau, encore plus d'asperges, encore plus de diurétiques.

Deux jours avant la compétition. Je me couchais pour oublier que j'avais faim. L'énergie ? Je n'en avais aucune.

Jour J. La même histoire qui se répétait. Les mêmes techniques aussi, quoique plus strictes cette fois-ci. J'étais prête, j'avais hâte, encore une fois.

La compétition s'est déroulée à merveille. J'effectuais ma chorégraphie et mes poses, comme je les avais pratiquées. Je me sentais forte, en confiance. Je voulais atteindre mon but. La nervosité de la première fois avait disparu et laissé place à l'excitation de tenter d'atteindre un titre plus élevé… ce que j'ai finalement réussi. Eh oui, je venais de gagner la première place ! Mon fameux titre Pro ! J'étais arrivée à améliorer mon physique, j'avais battu toutes celles qui étaient contre moi. J'étais supérieure. Et j'étais récompensée. La plus symétrique, la plus proportionnée, la plus mince, la plus musclée.

Dès que j'ai mis le pied dans ma loge après la compétition, je me suis précipitée vers mon sac Costco qui m'attendait bien sagement. C'était le moment de l'orgie alimentaire.

J'avais fait des provisions de tout ce que je voulais manger post-show. Tout ce dont j'avais rêvé pendant dix semaines et que je ne m'étais pas permis. Je me suis mise à bouffer (parce que « manger » n'est pas le bon terme tellement je mangeais vite), tout en fermant les yeux tellement c'était bon. Je m'empiffrais de Reese's, d'Oreo, de chips et de bonbons. L'euphorie d'avoir gagné, combinée à la rapidité avec laquelle les aliments entraient dans ma bouche, me donnait l'impression d'être dans un film psychédélique rempli de couleurs vives, de formes qui se superposent. Probablement l'effet du sucre et du gras qui venaient me *buzzer*.

cardinal

2018

Les semaines qui ont suivi ma compétition ont été ponctuées de plusieurs autres orgies alimentaires. J'avais beaucoup de difficulté à revenir à mes plans. J'étais tellement affamée. La compétition était enfin derrière moi, et je n'avais plus aucun contrôle. Je prenais du poids à vue d'œil, le chiffre sur la balance augmentait, augmentait et augmentait. J'enflais de partout. Je me donnais à moi-même le surnom de « Shrek » ; une autre belle façon de me juger et de « rire » de mes comportements et de mon corps qui changeait.

Entre moi et moi

Les souvenirs que j'ai dû déposer sur papier lors de l'écriture de ce livre étaient, pour certains, très limpides et clairs, et pour d'autres, complètement brouillés et vides. Mon cerveau a fait un shutdown *sur certaines périodes troubles de ma vie, et il m'est difficile de me les remémorer. Un mécanisme de défense, probablement.*

Lorsque je réfléchis à la façon dont je me percevais à ce moment de ma vie, je constate que j'utilisais l'humour pour justifier ma prise de poids rapide et pour excuser le fait que je n'avais plus de contrôle, au lieu de le prendre comme un signal d'alarme. Le corps que j'avais montrait des signes de faiblesse, des signes que mon métabolisme ne fonctionnait plus, mais moi, j'étais obsédée par mon corps de demain. Encore.

Insatiable

Tu pensais peut-être que j'allais m'arrêter là ? Eh bien non. Je n'avais pas encore frappé mon mur.

cardinal

Je n'ai pas été capable de me satisfaire de ma première position Pro bien longtemps. Je voulais déjà aller chercher le titre supérieur, celui de championne. Dès le lendemain de ma deuxième compétition, je m'inscrivais donc à la prochaine. J'avais 16 semaines de préparation devant moi, 16 semaines à me pousser encore et toujours plus. Je devais avoir un physique encore plus fou que la dernière fois.

La compétition ultime pour obtenir le titre de championne consistait à rivaliser avec des filles qui avaient également leur titre Pro. J'ai donc passé l'été à me plaindre et à n'être que l'ombre de moi-même, avec un seul objectif : gagner mon titre de championne. Je me disais que ça serait ma dernière compétition avant au moins un an. L'année prochaine, à pareille date, j'allais me marier, et je voulais passer une belle année, sans être dans mes états d'âme fitness. Comme l'organisation du mariage allait prendre beaucoup de mon temps, je ne pouvais pas me permettre d'être d'une humeur exécrable comme je l'étais depuis un bon bout maintenant. Aussi bien me donner corps et âme pour cette ultime compétition. Dix semaines avant ma troisième compétition, mon sommeil était de plus en plus agité. Je ne dormais jamais très bien. Je prenais des Advil Nuit, question de me geler et de me permettre de trouver le sommeil. Je mangeais encore des poignées de céréales en cachette. Je m'en voulais de ne pas respecter mes plans alimentaires. Je buvais de quatre à cinq litres d'eau par jour, ce qui m'empêchait « un peu » d'avoir faim.

À six semaines de la compétition, j'ai commencé à voir des étoiles. J'étais étourdie. L'après-midi, je voyais des taches noires, qui se transformaient souvent en migraine à me fendre la tête. Je buvais sept litres d'eau par jour. Je continuais de prendre des

suppléments, des pré-*workout* et de la caféine. Je continuais de faire mon cardio le matin, mes *trainings* le midi et ma deuxième séance de cardio le soir. Je m'entraînais trois fois par jour, malgré mon état.

À trois semaines de l'événement, j'avais le moral à terre et les émotions à fleur de peau, je me sentais coupable et je braillais pour un rien. Je me disais que c'était les « hormones », je me trouvais moche. Je me disais constamment que je devais être plus forte que ma tête, parce que ma tête voulait juste tout lâcher. J'avais hâte que ça finisse. ED prenait de la puissance et me disait que je devais faire mieux. Je passais des soirées sur mon divan gris, recroquevillée sur moi-même, en larmes parce que j'avais trop faim.

À deux semaines de la compétition, je mangeais du poisson blanc quasi tous les jours. Auparavant, la récurrence du poisson à tous les repas arrivait durant la *peak week*. Cette fois-ci, on devançait. Le cœur me levait, mais j'endurais. J'ajoutais toujours plus de moutarde dans mes plats, pour camoufler l'odeur et le goût. C'était de plus en plus difficile. J'avais froid. Très froid.

J'étais une larve humaine qui survivait grâce au café. Le café coupait l'appétit et donnait de l'énergie, alors je carburais à ce petit bonheur en tasse.

J'avais l'impression que mon corps avait atteint l'état de la *peak week* des compétitions précédentes, alors qu'il me restait encore deux semaines. Mon coach m'avait confirmé que j'étais en avance sur ma progression, selon les signes que mon corps envoyait. On était à la bonne place et j'étais contente. Mais je pleurais souvent.

cardinal

Très souvent. Je n'en pouvais juste plus. ED me disait constamment de mettre mes émotions de côté. On n'avait pas le temps de gérer ça, mon coach et moi.

Dix jours. J'étais au bureau, et ma porte était entrouverte. J'avais une boîte d'Oreo cachée dans mon tiroir. Ces petits biscuits desquels j'étais complètement obsédée et auxquels je n'avais droit que lorsque mes compétitions étaient terminées. Les Oreo m'appelaient. Ils parlaient fort. J'ai craqué. Je me suis emparée de la boîte et je me suis mise à manger des Oreo, BEAUCOUP d'Oreo. Zut ! Je devais cacher les preuves de cet écart et m'en débarrasser. Personne ne devait savoir que j'avais triché. J'allais devoir faire un entraînement encore plus intense et plus long pour compenser. Je n'avais pas réussi à résister. Je sacrais dans ma tête, je ne me contrôlais plus. Ça allait peut-être me coûter la première place !

Sept jours. Mon rythme cardiaque était de plus en plus bas. Je le voyais sur ma montre de sport. Mon cerveau n'était pas « toute là ». J'avais beaucoup de trous de mémoire et de *brain freeze*. Mon coach m'avait expliqué qu'on était en plein dans le mille. Oui, les *brain freeze*, les trous de mémoire et les spots dans les yeux, c'était signe qu'on était où on devait être (!!!??!?%!) pour entamer la *peak week*. Il m'avait même dit que la journée où je voudrais prendre un verre d'eau et que ma main irait à côté du verre, ce serait signe que mon corps était au « bon » stade.

Trois jours. J'ai dit à mon coach que j'étais probablement la cliente la plus plaignarde et la moins assidue de la terre, mais que j'étais contente du résultat final. J'avais hâte au show.

Une pelletée de jugements

Ça faisait déjà deux semaines que je cherchais les participantes à la compétition sur les réseaux sociaux. Je voulais (et j'espérais) voir leur progression afin de savoir à quoi m'attendre. J'étais rendue experte pour prendre une capture d'écran d'elles et pour mettre ma photo du moment à côté. Cela me permettait de *zoomer* chaque centimètre de mon corps et de comparer pour voir si j'étais meilleure qu'elles. J'avais réussi à en trouver plusieurs, dont une qui, à mon avis, serait ma plus grande rivale. Elle faisait partie de l'équipe « chouchou » de l'association et travaillait avec les deux championnes des années antérieures, donc je me disais qu'elle avait un passe-droit. Une préférence auprès des juges. Moi, je n'étais personne.

Jour J. J'analysais les corps des filles autour de moi en arrière-scène et je me comparais sans cesse. Les filles qui peaufinaient leur maquillage et leur coiffure, qui mangeaient trop de beurre d'arachides et de crémage à gâteau… Je les voyais, et je les jugeais. Je savais très bien que c'était beaucoup trop, ce qu'elles prenaient avant d'entrer en scène. J'avais donc un avantage. J'examinais leurs fesses galbées, leurs cuisses définies, leurs maillots scintillants. Je tentais du mieux que je pouvais de cacher mon regard qui les analysait afin de me concentrer sur la visualisation de ce qui s'en venait pour moi.

Le moment où je devais faire ma chorégraphie est finalement arrivé. J'ai exécuté à la perfection tout ce qui avait été planifié. Je me sentais en contrôle, nourrie par les applaudissements et les regards provenant de la salle. Au moment des comparaisons et des quarts de tour, j'étais à côté de ma rivale. Je mettais le maximum

cardinal

de puissance dans la contraction de mes muscles pour m'assurer de me montrer sous mon meilleur jour. Je savais que j'étais plus *lean* qu'elle, j'avais donc beaucoup plus de chances de gagner.

Puis, la tant attendue remise des prix est arrivée. Et j'ai terminé… deuxième.

Oh là là. C'était comme un coup de pelle en pleine face. Un coup de massue, même ! Un coup qui arrivait à vive allure pour me rappeler mon échec.

Lorsque je me suis avancée pour aller chercher mon prix et le bouquet de fleurs, j'étais sur le pilote automatique. Mes oreilles bourdonnaient, le monde autour de moi tournait vite. J'avançais sans réellement voir ce qui se passait. Je souriais, je prenais la pose pour la photo, mais dans ma tête, je ne comprenais rien. J'étais tellement certaine de gagner…

ED a repris possession de mes pensées. Des phrases très méchantes se sont bousculées dans ma tête : « C'est pour toutes les fois où tu as mangé en cachette », « Tu ne méritais pas la première place », « Tu n'en as pas fait assez », « Elle, elle doit avoir suivi son plan à la lettre. Toi, tu n'es pas assez forte pour ça. Tu as échoué. » J'avais terminé deuxième, et c'était la pire chose qui pouvait m'arriver. Je m'en voulais terriblement. Mes tricheries m'avaient coûté la première place.

Aussitôt que je suis retournée *backstage*, j'ai attaqué mes provisions. Je me suis mise à engloutir tout ce qui avait fait partie de mes rêves, tout ce qui m'avait tant fait saliver. Les mélanges de saveurs, de sucre et de gras parvenaient à ma bouche aussi

rapidement que la culpabilité : biscuits Oreo dorés, biscuits Oreo double crème au chocolat, Reese's, Reese's Big Cup, petites boules surettes à la cerise. Le temps de ranger mes affaires, j'étais déjà en train de remplir mon corps en me disant : « *Well, too bad*. J'ai perdu, je n'ai plus besoin de faire attention, maintenant. C'est fini, aussi bien en profiter. »

Dès le moment où j'ai mis les pieds dans la voiture, j'ai ouvert la boîte contenant les pâtisseries que j'avais soigneusement choisies avant de partir. Des cupcakes dignes de ce nom avec une montagne de glaçage, comme je les aime ! Je les ai mangés à une vitesse folle, c'était tellement bon. J'étais aux anges. J'avais même un bol rempli de bonbons sur les genoux et j'alternais entre les deux.

On a roulé en direction de mon restaurant favori. C'était le moment tant attendu de commander tout ce que je voulais. Enfin ! Pas besoin de commander du café noir et de l'air. Une entrée de calmars frits, du tartare, plusieurs cocktails… et pour terminer, des brownies qui pétillent dans une poêle bien chaude, avec de la crème glacée.

Mon corps ? Gonflé à bloc.

Mes abdominaux ? Disparus. En même temps que mon estime.

J'ai mangé mes émotions. Et il y en avait beaucoup. De la déception, de la colère et de la culpabilité, entre autres.

La fin de semaine après cette dernière compétition, je suis tombée dans un mode « tout ou rien ». Je ne calculais plus, je mangeais

cardinal

tous les aliments dont j'avais rêvé pour assouvir mes obsessions. Après l'année de restrictions et de souffrances qui venait de passer, je me retrouvais maintenant devant une liberté accessible qui se traduisait par la consommation excessive de nourriture.

Entre moi et moi

Cette dernière étape de mon parcours fitness a été le coup ultime. Celui qui m'a fait passer de l'autre côté, un côté sombre. Qui m'a envoyée valser dans un baril très profond. Si je pouvais revenir en arrière, j'aimerais pouvoir appuyer sur Ctrl + Alt + Delete. Tout simplement. Oublier que cela a existé, oublier la souffrance, oublier le désespoir ressenti face au regard que je posais sur moi-même.

Par contre, si je supprimais cette période difficile de ma vie, est-ce que je serais celle que je suis maintenant ? Probablement pas. Je crois que d'atteindre le fond du baril m'a fait comprendre à quel point je n'allais pas bien. Si je ne l'avais pas vécu aussi durement, j'aurais probablement continué à faire endurer toutes sortes de sacrifices à mon corps.

Au final, cela m'a permis d'appuyer sur Tab pour aller plus vite, pour sauter des bouts et aller directement chercher l'aide dont j'avais besoin. Ma résilience allait se bâtir.

Robe de restriction

Ce même été de préparation à ma dernière compétition a aussi été le moment où j'allais vivre ma journée de princesse : j'allais magasiner ma robe de mariée ! J'étais fébrile de penser que ça y était enfin. Le temps avait passé tellement lentement depuis ma journée de fiançailles !

Je voulais trouver une robe qui mettrait mon corps en valeur. Ce corps pour lequel je travaillais si fort. Ce matin-là, j'ai décidé de mettre un *crop top* et des leggings, question de voir légèrement mes abdos. J'aimais ça les montrer, j'aimais ça en parler. Je travaillais fort pour ces abdos-là. Et comme j'étais la superstar de la journée, je me devais d'avoir encore plus d'attention.

Mon cortège est arrivé à la maison et on a trinqué à cette journée avec du moût de pommes. Ma mère, ma belle-mère et mes trois filles d'honneur étaient présentes. Deux d'entre elles étaient enceintes jusqu'au cou, donc pas d'alcool ! Anyway, je n'aime pas tant l'alcool et c'est rempli de calories. J'ai bu une gorgée de moût seulement, pour la cause.

Je savais bien qu'une *shape* de scène, ça se garde seulement le jour d'une compétition fitness. J'avais donc prévu le moment des essayages en conséquence, selon la *shape* que je voulais avoir le jour de mon mariage. Ma *shape* du quatre semaines avant un show, c'était le *body goal* que je voulais pour mon mariage. Je me disais qu'avec suffisamment de contrôle, je pourrais maintenir ce poids.

Mes choix de robe étaient faits pour qu'on voie ma silhouette, pour mettre mon corps en valeur. Je voulais un modèle ajusté. J'avais la taille fine, il fallait que ça se sache ! Je voulais qu'on voie mes épaules aussi, elles étaient découpées et j'en étais fière. Il fallait également qu'on voie mon dos, puisque c'était une de mes forces, les muscles de mon dos. Je m'imaginais déjà marcher vers

cardinal

mon futur mari, et sentir tous les regards qui se tourneraient vers moi… Je voulais que les gens présents soient fiers et envieux du physique que j'avais.

Lors des essayages, je me comparais aux autres futures mariées près de moi. Je les jugeais. Elles avaient des corps gros et je me disais que c'était leur faute. Que moi, j'avais fourni des efforts. Que moi, j'avais de la détermination. Je les regardais vraiment de haut et je me disais qu'elles devaient m'envier. J'étais tellement rigide et dure envers moi, et je l'étais tout autant envers les autres.

Après plusieurs essayages et différentes boutiques, j'ai finalement trouvé MA robe, celle qui me convenait parfaitement, qui mettait mon corps et ma musculature en valeur. Je savais que c'était la bonne. J'allais la recevoir dans six mois. Je pouvais donc dormir sur mes deux oreilles et continuer de faire ce que je faisais de mieux : contrôler mon corps… pour être incroyable dans ma robe.

Entre moi et moi

Avec le recul, j'entrevois de manière un peu floue les souvenirs de celle que j'étais à ce moment-là ; par contre, je me rappelle d'une façon limpide le besoin que j'avais d'être vue, d'être regardée, d'être idolâtrée, même ! Derrière la force et la détermination que je croyais démontrer aux autres se camouflait un besoin immense de prouver que j'étais au-dessus de tout. Comme si toutes les fois de ma vie où j'avais voulu m'effacer, entrer dans le moule et me faire apprécier à tout prix venaient prendre puissance dans le regard de supériorité que je posais sur les autres.

Puisque j'ai maintenant une image corporelle positive et saine, je comprends enfin que mon corps n'a pas besoin de démontrer quoi que ce soit à personne. La perception que j'ai de moi-même se mesure désormais par l'estime que je me bâtis à travers mes connaissances, mon cheminement et mes forces.

Pas de fin à ma faim

Mon corps réagissait à mes apports extrêmes : je gonflais. Vraiment beaucoup.

Le lundi suivant la compétition, je devais me remettre à suivre les plans : le plan d'entraînement et le plan alimentaire. Encore une fois, ce dernier prévoyait très peu de calories pour ne pas faire subir un « choc » à mon corps. Sauf que le choc, je l'avais déjà encaissé pendant la fin de semaine. J'avais beau vouloir très fort être une bonne cliente et suivre mon plan à la lettre, je n'étais plus vraiment contrôlable. J'arrivais à le suivre le matin, mais l'après-midi, je retournais dans mes pots de beurre d'arachides Kraft. Je recommençais à me restreindre dès le lendemain matin par culpabilité… pour finalement retourner dans mes biscuits Oreo. C'était une roue sans fin, et je n'avais plus de contrôle.

Après quelques jours de hauts et de bas alimentaires, mon énergie est revenue, et mon mental aussi (c'est ce que je me disais). J'étais heureuse que les shows soient maintenant derrière moi et d'enfin pouvoir manger. Lorsque j'envoyais mes courriels de suivi avec photos de mon corps à mon coach, je lui disais à quel point j'avais « abusé », que je faisais de la rétention d'eau, comme

cardinal

pour justifier mon corps qui devenait plus gros. Je me ramenais à l'ordre en me disant que dès le lendemain, je reviendrais au plan.

Puis, l'Halloween est arrivée (et la fête de mon fils le lendemain). On avait un souper déguisé de prévu dans la famille, et j'avais acheté mon costume quelques semaines auparavant. On avait une thématique de famille : il y avait Batman (Mickael), Robin (moi), le Joker (Matis) et Snake (Simon). Lorsque j'ai enfilé ma robe de Robin, j'ai senti le tissu faire des petits bruits. La couleur rouge craquait, le vert également. J'ai réalisé à ce moment-là que mon corps avait changé.

Mon corps prenait trop de place dans ce petit costume. Un costume qui était ample lorsque je l'avais acheté quelques jours avant, et qui maintenant craquait sous mes courbes. J'avais honte. La robe était si ajustée qu'elle ne correspondait plus du tout à l'image que j'avais en tête. C'est dans cet état d'esprit que j'ai tenté de gérer ma soirée d'Halloween, en mangeant tout ce qui me passait sous les yeux et en faisant taire ED, pour me saboter.

Les jours s'enchaînaient, l'histoire se répétait. Les compulsions alimentaires devenaient plus fréquentes, plus intenses. Chaque soir où Simon allait jouer au hockey ou reconduire son fils chez sa mère, je me précipitais dans le garde-manger pour remplir mon corps le plus rapidement possible. J'étais poussée par quelque chose de plus fort que moi, qui m'amenait à vivre dans le secret. Comme si je « sortais » de mon corps et de ma vie. Je me cachais la tête dans les armoires ou le frigo et je mangeais tout ce que je voyais. Vite. Je trouvais des façons de cacher les emballages dans le fond de la poubelle, puis de bouger les boîtes de conserve afin

de cacher les « trous » dans les armoires. Rien ne devait paraître, et moi, je devais disparaître.

Sentiment de honte, de peur.

Punition et autodestruction.

Je me voyais dans le miroir, le ventre gonflé comme si j'étais sur le point d'accoucher. Je me couchais le soir remplie à en avoir envie de vomir, mais je me réveillais comme si j'avais vécu une famine de dix ans.

J'avais mal au cœur, j'avais mal à l'âme.

J'ai continué à payer mon entraîneur pour me garder alignée sur mes objectifs fitness et mon désir de corps parfait. Même après les compétitions, je voulais qu'il continue de m'accompagner et qu'il m'aide à revenir à des apports caloriques « contrôlés ». J'avais encore en tête de garder un corps parfait pour mon mariage. Pas un corps de compétition… mais presque !

Ce corps-là, c'était le but suprême. Pour ma vie entière. On m'avait fait miroiter l'idée que je pourrais garder ce corps sans avoir à faire trop de sacrifices. J'avais simplement à calculer mes macros, à compter mes calories et à continuer à m'entraîner. Les sacrifices extrêmes, je les avais faits lors des compétitions. Fini les compétitions, fini les sacrifices, non ? C'était mon raisonnement et la raison pour laquelle je continuais à être suivie.

cardinal

Rien ne devait paraître, et moi, je devais disparaître.

Avec tout ça, malgré un beau plan sur papier, je continuais à manger de façon compulsive et mon corps continuait de prendre du poids. Le trouble alimentaire prenait le contrôle de mon corps et me faisait manger d'énormes quantités de nourriture en très peu de temps, tout en me culpabilisant : « Tu devrais manger les pots de beurre d'arachides et les biscuits. Tu as perdu ta compétition, gâte-toi. De toute façon, personne n'est à la maison, tu peux le faire en cachette… Allez ! Go ! », « Tu vois, tu as tout mangé. Regarde ce que tu as fait ! Tu peux bien enfler et être grosse. C'est pour ça que tu as perdu tes compétitions, aucun contrôle de toi ! Demain, tu vas revenir au plan, revenir sur la bonne *track*… », « Tu es grosse. Tu n'as plus de contrôle. Regarde comme tu es mauvaise. Tellement décevante. Même pas capable de te retenir. Tu es grosse. Tu as échoué. »

Ces pensées m'envahissaient jour après jour. Et j'y croyais. Je croyais que c'était JESSICA qui parlait. Que c'était tout simplement la vérité. J'avais tout de même le « courage » d'écrire par courriel à mon coach que j'avais mangé tel ou tel aliment qui ne faisait pas partie du plan, sans avoir pu me contrôler, et que mon corps prenait du poids. Parce que de toute façon, même si j'avais voulu lui cacher mes tricheries, il les aurait remarquées en regardant mes photos. Je recevais chaque fois des mots tranchants de sa part. L'un de ses courriels disait : « Tu m'écris "J'ai l'air d'une fille qui a trop mangé toute la semaine"… J'veux pas être plate, mais c'est un peu normal vu que c'est exactement ce que tu as fait. *Wake up* là, est**. Perdre autant le contrôle, ça me met juste en taba**… C'est à toi de choisir ce que tu veux et de quoi tu vas avoir l'air dans ta robe de mariée ! » Culpabilité. Regret. Pression.

cardinal

Cette fois-ci, ces paroles n'étaient pas juste dans ma tête : elles provenaient de mon coach. ED était partout, finalement. Dans ma tête, mais aussi tout autour de moi. Le fait que mon coach me parle de ma robe de mariée est venu me chercher au plus profond de mon être. Ces paroles ont eu un effet encore plus culpabilisant, mais surtout, blessant. Au final, tout était ma faute. MA FAUTE. C'est moi qui ne gardais pas le contrôle sur mes pulsions, et ça serait de MA FAUTE si mon corps n'avait pas le look que je voulais dans ma robe de mariée.

ED avait raison depuis tout ce temps.

ED me disait toujours que c'était de ma faute. Et mon coach me le confirmait.

Entre moi et moi

Certaines paroles prononcées par les gens qui m'entouraient m'ont marquée au fer rouge. Ma relation à mon corps, à la nourriture et à l'entraînement a ainsi varié au fil du temps pour s'assombrir de plus en plus. Les paroles désobligeantes de certaines personnes ajoutaient de l'huile sur le feu, et c'est vite devenu malsain.

Je suis maintenant extrêmement sensibilisée face aux mots que j'emploie au quotidien, aux mots que j'entends. Je connais maintenant l'importance de parler dans le non-jugement, avec toute la bienveillance du monde. Autant lorsque je parle aux autres que lorsque je me parle à moi-même. Parce que tout peut basculer avec une simple phrase, un seul mot. Et laisser des empreintes difficiles à effacer.

Ce que je vivais au quotidien devenait tellement exigeant qu'il était plus simple de me couper complètement de mes émotions et de mon corps. Je vivais à l'extérieur de mon corps. C'est ED qui dirigeait tout. Moi, je n'étais juste pas là.

cardinal

C'est quoi, manger ses émotions ?

Dre Charlotte Gamache
Psychologue
@meilleursjours

Peux-tu me décrire le rôle d'un psychologue spécialisé en troubles du comportement alimentaire (TCA) et en image corporelle ?

Tout d'abord, il s'agit de bien évaluer la relation qu'entretient la personne avec son corps et avec l'alimentation, et d'identifier ce qui contribue aux difficultés vécues. De cette manière, on sait où porter notre attention, sur quels fronts travailler. Le rôle du psychologue est aussi de bien comprendre les objectifs et les craintes de la personne qui le consulte. Lorsqu'il est question de TCA, il est important de tenir compte du rythme de la personne. Par exemple, pour une personne qui souffre d'anorexie, le simple fait de débuter une psychothérapie peut être extrêmement anxiogène. Elle peut notamment redouter que sa démarche s'accompagne d'une prise de poids.

Lorsque la situation est bien cernée, on entre dans la phase du travail psychothérapeutique. On tente principalement de corriger les obstacles à un rapport sain à l'alimentation ainsi qu'à la satisfaction corporelle. Pour ce faire, plusieurs thèmes sont récurrents : standards personnels élevés, rigidité cognitive, estime personnelle, regard de l'autre, honte de soi, difficultés relationnelles, surimportance accordée à l'apparence physique, grossophobie, etc.

Lorsqu'on parle de « manger ses émotions », est-ce que c'est seulement une question d'alimentation ou parle-t-on plus d'un problème d'ordre psychologique ?

C'est beaucoup plus une question psychologique qu'alimentaire ! Ce comportement est principalement causé par des lacunes émotionnelles : la personne a du mal à identifier ses émotions, elle ne sait pas quoi en faire et elle est impulsive. Éprouvant un inconfort qu'elle a du mal à décrypter et face auquel elle se sent démunie, elle va chercher à le soulager comme elle le peut, souvent par le biais de la nourriture. De ce fait, manger est un moyen comme un autre de fuir un état émotionnel déplaisant. Ça pourrait aussi prendre la forme d'achats compulsifs, de *binge watching*, de consommation d'alcool excessive, etc.

Comment peut-on savoir si on mange ses émotions ?

Plusieurs indices peuvent nous mettre la puce à l'oreille. Quand on mange ses émotions, on peut remarquer qu'on mange plus vite qu'à l'habitude, qu'on ne prend pas trop le temps de savourer ce qu'on mange, que nos gestes sont mécaniques ou qu'on apprécie peu ce qu'on mange. On va aussi être plus attiré par des aliments sucrés, salés ou gras. Enfin, on peut se sentir moins bien après avoir mangé (éprouver un sentiment de honte ou de déception, par exemple).

Comment peut-on faire la distinction entre manger ses émotions et manger par habitude ?

Manger par habitude n'est pas du tout le cas de figure le plus fréquent. Souvent, on n'a pas l'impression de manger une émotion et on peut penser qu'on mange sans raison, mais quand on creuse, on se rend compte qu'il se passe quelque chose ! On peut se

poser des questions comme : « Je me sens comment, en ce moment (bien, neutre, mal, etc.) ? », « Est-ce qu'il s'est passé un petit événement ou est-ce que j'ai eu une pensée qui a pu susciter un état moins agréable ? » ou « Qu'est-ce que je vais chercher à travers ces aliments ? Du plaisir, du réconfort, une récompense, une façon de tuer l'ennui ou de m'occuper les mains et l'esprit ? » Quand je fais l'exercice avec mes clientes, on trouve presque toujours un déclencheur émotionnel !

Est-ce que manger ses émotions est toujours lié à des émotions négatives, ou est-ce que ça peut arriver aussi lorsqu'on ressent des émotions positives ?

Manger ses émotions, ça peut être lié à tous les types d'émotions ! On peut prendre un bon repas pour se féliciter d'une promotion, de la bonne nourriture pour couronner un moment qui est déjà très plaisant, etc. Toutefois, les émotions douloureuses restent quand même plus souvent associées à ce type de comportement.

Quels seraient tes conseils pour quelqu'un qui aimerait s'attaquer à ce problème ?

Il y en a plein ! La personne peut d'abord faire de la place aux émotions plus douloureuses, les accueillir comme une expérience normale du quotidien et non comme une irrégularité qu'elle doit à tout prix faire disparaître. Elle doit se rappeler que l'émotion douloureuse dure un certain temps, mais qu'elle va finir par s'estomper et que ce genre de sensation s'est déjà présenté plusieurs fois. Elle peut aussi prendre le temps d'identifier approximativement ce qu'elle vit et tenter de le rattacher à un besoin. Car l'émotion est là pour signaler un besoin qui demande à être comblé, et combler ce besoin est le meilleur moyen de

réguler l'état déplaisant qui est vécu. Si cette étape est difficile pour la personne, elle s'apprend très bien avec l'aide d'un professionnel.

À quel moment crois-tu qu'il est bénéfique d'aller consulter pour avoir de l'aide ?

À partir du moment où on ne se sent pas aussi bien ou épanouie qu'on le souhaiterait, il peut être bénéfique de consulter. Souvent, les gens attendent de toucher le fond du baril ou de se retrouver acculés au pied du mur avant d'agir. Mais ce n'est pas nécessaire !

HELP

Je ne peux même pas compter les épisodes de *binge eating* qui ont suivi ma dernière compétition tellement il y en a eu. Mon humeur continuait de changer. J'étais de plus en plus triste, maussade, honteuse. J'étais devenue la fille « post-compétition » qui avait pris du poids, celle qui ne se contrôle plus, mais qui sait qu'elle va revenir *on track*. Je le savais, je l'avais fait tellement de fois ! Mais une partie de moi se disait qu'enfin, les compétitions étaient derrière moi et que je pouvais m'en permettre un peu plus côté alimentaire.

C'était des semaines peu glorieuses. C'était si difficile. Et je me sentais si seule…

Mon corps gonflait à un rythme effréné et je détestais ce que le miroir me montrait. Mes vêtements devenaient trop petits et je me sentais honteuse de devoir aller m'en procurer des plus grands.

Depuis quelques années, mes tenues vestimentaires étaient choisies pour mettre en valeur mon corps qui se découpait. Comme je cherchais toujours la validation de mes pairs et les regards d'envie, j'aimais exposer mes abdos saillants sous mes chandails courts. J'aimais me balader en camisole avec le dos dénudé afin de montrer mes muscles dorsaux. Je privilégiais des camisoles à fines bretelles pour pouvoir montrer la courbe de mes épaules découpées. Je choisissais toujours des vêtements ajustés. La fierté que je ressentais de pouvoir porter des tailles de vêtements aussi petites ! Et maintenant, je devais passer par-dessus mon ego et m'acheter plus grand ? Aussi bien prendre les vêtements les plus amples possibles, dans des couleurs ternes, afin de cacher ce corps.

Durant mes entraînements, je me sentais plus lourde, et l'exécution de tous mes mouvements était difficile. Puisque j'étais capable de garder le rythme auparavant, je ressentais d'autant plus un sentiment d'échec. Chaque séance au gym était devenue un moment désagréable, où je me retrouvais face à ce nouveau corps que je n'aimais pas. Je le maudissais, ce corps. Je tentais du mieux que je pouvais de le cacher, sous des cotons ouatés, avec une casquette et un capuchon. Je ne voulais pas me faire reconnaître et encore moins qu'on m'adresse la parole. J'avais tant voulu qu'on me parle de mon corps si inspirant, et maintenant, c'était tout le contraire. Je ne voulais plus être confrontée au regard des autres.

Une certaine soirée allait amorcer un nouveau tournant dans mon histoire. C'était un souper entre amis du travail, dans une pizzeria. J'étais debout, accoudée à une table haute dans le fond du restaurant. L'alcool coulait à flots, la nourriture était bonne, les conversations et les rires aussi. La musique était forte, mais je réussissais à avoir des discussions (un peu embrouillées d'alcool). Je parlais avec une amie nutritionniste de la période que je vivais, de post-compétition et de mes épisodes de non-contrôle. Elle m'avait fait comprendre qu'elle était là. Je l'avais sentie ouverte, attentionnée, à l'écoute et prête à m'aider lorsque je serais rendue là. À aucun moment elle n'a mis de mots sur ce que je vivais, même si elle le savait. (De toute façon, je n'aurais pas été prête à l'entendre.) À la fin de la soirée, je lui ai dit : « Je sais que je suis capable de revenir *on track*. Mais je te le promets, lorsque je vais réaliser que je ne peux pas le faire moi-même, je vais te le laisser savoir. » Cette discussion avait semé une petite graine dans mon esprit, qui allait tranquillement germer…

cardinal

Cette soirée est restée dans ma tête durant plusieurs semaines. Je réalisais tristement que quelque chose n'allait pas… mais je n'avais pas le courage de me l'avouer.

Trouble alimentaire.

Je le savais, et en même temps, je ne le savais pas. J'étais au courant que ça existait, les troubles alimentaires. Mais sans plus. Au fond de moi, je me sentais plus forte que cela. Je me disais que ça ne pourrait jamais m'arriver. Pas à moi. J'étais simplement une fille qui avait fait des compétitions de fitness et qui n'avait plus de contrôle sur ses plans. C'est tout…

Un matin de décembre où la neige tombait et le froid s'installait, j'ai senti que les nuages dans ma tête étaient de plus en plus gris. Installée à mon bureau au travail, j'ai décidé d'aller sur le site d'ANEB Québec, un organisme d'aide pour les troubles alimentaires. Pourquoi j'ai visité ce site, ce matin-là ? Je ne sais pas. Probablement un mécanisme de défense mélangé à mon côté impulsif. Bref. J'ai commencé à lire les sections « Troubles alimentaires ». Une après l'autre.

« L'accès hyperphagique (ou hyperphagie boulimique) est un trouble de santé mentale qui se caractérise par la présence de compulsions alimentaires, mais sans méthodes compensatoires. Les épisodes de compulsions sont souvent accompagnés d'un sentiment de perte de contrôle. À la suite de cet épisode, la personne atteinte d'accès hyperphagique vit de la culpabilité, de la honte, des sentiments de remords et du dégoût.

La bigorexie ou dysmorphie musculaire se caractérise par une impression d'être trop mince ou jamais assez musclé. La bigorexie est aussi nommée anorexie inversée. Il est possible que la personne atteinte de bigorexie instaure des règles strictes face à la prise alimentaire, aux entraînements (surentraînements) et dans certains cas à la prise de suppléments. Des sentiments de culpabilité et de honte sont présents lorsque la personne concernée ne réussit pas à suivre les entraînements qu'elle s'est donnés. Les autres activités, loisirs et moments de détente peuvent être mis de côté au profit des entraînements.

L'orthorexie se caractérise par une obsession de manger sainement. La personne souffrant de ce trouble mettra beaucoup d'énergie concernant le choix des aliments et la façon de mieux les apprêter. Généralement, la valeur nutritive du plat sera mise en premier plan et le plaisir de manger en second plan. La personne souffrant d'orthorexie peut également vivre de l'isolement social, en raison de l'ampleur de ses comportements dans sa vie[3]*. »*

Le choc.

Je me voyais, je me reconnaissais dans chacun de ces mots qui apparaissaient à l'écran. Le titre de chaque paragraphe aurait pu porter mon nom. C'était de moi qu'on parlait. Mon cœur s'est mis à battre plus rapidement. J'ai senti une bouffée de chaleur m'envahir et un bourdonnement dans mes oreilles. L'écran de mon ordinateur dansait.

Troubles alimentaires.

C'est à ce moment-là que la prise de conscience s'est faite.

3. Tiré du site anebquebec.com/troubles-alimentaires

cardinal

Je revivais la dernière année. Mon poisson blanc et ma moutarde. Mes assiettes vides au restaurant. Le mascara qui coulait sur mes joues à travers mes pleurs. Le miroir qui me renvoyait une image déformée de la réalité. J'ai eu l'impression que ma vie défilait devant mes yeux. Ma vie des derniers temps.

Dès que j'ai terminé ma lecture, la Jessica impulsive qui se retrousse les manches rapidement pour trouver des solutions a pris les choses en main. J'ai écrit à cette amie nutritionniste, même si je savais qu'elle était en vacances. Je savais qu'elle serait là pour moi et qu'elle me dirigerait vers les bonnes personnes. La petite graine qu'elle avait semée était prête à germer :

18 décembre 2018

« Hey girl ! Have fun en vacances. Désolée de te déranger… J'voulais seulement savoir qui tu me recommanderais de prendre comme nutritionniste ? J'ai besoin d'aide avec le binge eating/les troubles alimentaires… Ça ne me dérange pas de me déplacer. J'ai besoin d'aide, alors j'vais aller en chercher. Merci ! Bonnes vacances ! »

C'est ce texto qui a tout changé.

Mon amie m'a tout de suite dirigée vers l'une de ses collègues nutritionnistes, qui avait de l'expérience avec les troubles alimentaires. Elle était loin de chez moi, mais à ce moment-là, la distance m'importait peu. Je voulais qu'on me prenne la main, qu'on me prenne en charge. Je n'avais plus la force mentale de me relever.

Dès que j'ai eu le nom de cette nutritionniste, j'ai pris le temps de lui écrire un courriel pour lui expliquer ce que je pensais vivre. Quelques minutes plus tard, je demandais à Simon de venir dans mon bureau et je m'effondrais dans ses bras en pleurant. Je lui ai expliqué que j'avais des troubles alimentaires et que j'avais écrit à notre amie pour avoir de l'aide. Il m'a prise dans ses bras et, de sa voix rassurante, il m'a dit qu'il était fier de moi, et qu'il serait là.

Tout ce dont j'avais besoin.

• • •

Très rapidement, j'ai reçu un appel de la nutritionniste. Je pleurais au téléphone, j'avais les émotions à fleur de peau, mais elle m'écoutait. Elle me rassurait. Le temps des Fêtes arrivait à grands pas et je savais que c'était pour moi une période anxiogène. Comment allais-je faire pour me contrôler devant tant d'abondance ? On ne pouvait pas se voir rapidement à cause de son horaire trop chargé, mais elle m'a tout de même soutenue à distance, afin que je tente de « passer à travers » le temps des Fêtes. Notre premier rendez-vous était prévu début janvier. J'allais donc « focusser » sur ce rendez-vous pour tenir bon.

• • •

J'ai parcouru la ville entière et traversé un pont sous la neige et les bourrasques de vent pour me rendre à ce premier rendez-vous, début janvier. Rien n'allait m'empêcher d'aller me faire aider, pas même une tempête. Je suis entrée dans le gym, la mine basse. J'ai secoué mes bottes sur le tapis. J'entendais le bruit de métal des

cardinal

plaques de poids qui descendaient des poulies. Je me suis assise sur une petite chaise en plastique et j'ai attendu mon tour. Les mains moites, rongée par l'inquiétude.

Ma nutritionniste est arrivée, rayonnant de bienveillance.

Elle m'a prise sous son aile. Moi, le petit oiseau aux ailes brisées. Je regardais les murs vert menthe de son bureau. Les affiches de nutrition tout autour de moi. Des affiches que je connaissais par cœur, d'ailleurs. Et c'est là que j'ai « garroché » tout ce que j'avais dans ma tête, dans mon cœur. Je vomissais mes paroles dans un flot incessant de douleur, de honte. Tout ce que je vivais depuis les derniers mois. Jusqu'à être capable de nommer ce que je pensais avoir : un trouble alimentaire.

Du début à la fin, je me suis sentie écoutée, comprise, et surtout, je ne me suis pas sentie jugée. Il y avait tellement d'émotions en moi. J'étais au fond du baril. Je n'avais plus la force, plus aucune force pour rien. Juste assez de force pour pleurer.

« Jessica, je vais t'aider du mieux que je le peux avec la nutrition. Cependant, je sens qu'il y a un côté émotionnel et psychologique relié à tout ça, et je crois que ce serait une bonne idée que tu consultes une psychologue, si tu es ouverte à ça. » J'ai acquiescé, mais j'étais prise au dépourvu, pensant que la nutritionniste allait tout gérer, me gérer, et régler tout ça avec une baguette magique. Une psy ? Dans ma tête (et selon mon propre jugement), les psys étaient pour ceux qui avaient des problèmes de santé mentale. Donc pas pour moi. Malgré tout, dès le lendemain, je m'étais faite à l'idée. J'allais tout faire pour aller mieux, et s'il fallait que je

consulte une psychologue, j'allais le faire. Dans mon bureau, la porte fermée, j'ai commencé à faire des recherches sur le web. Je voulais trouver une psychologue près de chez moi ; j'ai donc visité le site de l'Ordre des psychologues du Québec. J'ai pris le peu de courage qu'il me restait pour tenter de joindre chaque numéro qui défilait à l'écran. J'expliquais à chaque réceptionniste ce que je cherchais, ce dont j'avais besoin, l'émotion dans la gorge et dans la voix. Chaque fois, même réponse : liste d'attente. Après chaque appel, une déception. La tristesse m'envahissait. J'avais besoin d'aide immédiatement. Pas dans un an, pas dans six mois, pas dans « on n'a pas de date ». C'était maintenant que je voulais qu'on me prenne en charge. Cela me demandait déjà BEAUCOUP d'efforts de nommer mon problème et encore plus de faire les démarches de recherches… Tout ça pour me faire fermer la porte au nez. J'ai dû contacter une vingtaine d'endroits. Pour rien. J'ai pleuré.

On était au milieu de la matinée, et déjà, j'étais exténuée. J'ai donc repris le clavier et j'ai décidé d'écrire à ANEB directement pour avoir une référence en psychologie. Je n'avais plus la force de parler à personne, le courriel devenait donc plus accessible à ce moment-là. Un peu plus tard, une personne de l'organisme m'a contactée pour me diriger vers la section des ressources sur son site web, me précisant que l'un ou l'autre de ces contacts pourrait probablement me prendre. Malheureusement, je les avais déjà tous contactés, en vain. Il n'y avait pas de place. J'étais démunie.

Les groupes de soutien ne m'intéressaient pas, je voulais voir une psy. Maintenant. J'ai pris mon mal en patience et j'ai continué les

cardinal

suivis avec ma nutritionniste. Au moins, j'avais une partie du soutien dont j'avais besoin qui m'était accessible… en attendant.

Entre moi et moi

Le soutien de Simon, à ce moment de ma vie, a été déterminant. J'ai été capable de nommer mon problème malgré la honte, malgré la détresse, et lui ne m'a pas jugée. N'ayant pas tellement de connaissances sur les troubles alimentaires, il s'est renseigné. Pour apprendre. Pour comprendre. Pour me soutenir. Jamais, au grand jamais, il ne m'a fait sentir inférieure ou faible. Il était là, toujours là, à m'aimer, à m'écouter et à me soutenir. Il a fait une grande différence.

Soutenir un proche

Josée Champagne, M.S.S.
Directrice générale d'Anorexie et boulimie Québec (ANEB)
@aneb_quebec

Quels sont les signes à surveiller si on pense qu'une personne de notre entourage souffre de troubles du comportement alimentaire (TCA) ?

Tout changement par rapport à l'alimentation de la personne est à considérer : elle peut par exemple manger moins ou plus qu'à l'habitude, s'imposer des restrictions, éviter certaines choses ou certaines situations (comme ne plus manger en famille)… La notion de changement est importante, mais la notion de rigidité l'est également. Est-ce que la personne est très rigide par rapport à son alimentation ? Est-ce qu'elle s'isole (elle a moins d'interactions, elle est plus renfermée et voit de moins en moins ses amis) ? Est-ce qu'elle parle davantage de sujets liés à l'alimentation ? Est-ce qu'elle pose beaucoup de questions ? Est-ce qu'elle se pèse plus souvent ? L'humeur est aussi à surveiller. Est-ce que la personne est plus anxieuse ? Semble-t-elle déprimée ? Est-ce que physiquement parlant, son corps a changé (elle a perdu ou pris du poids) ? Tous ces indices peuvent nous mettre la puce à l'oreille.

Quels conseils donnerais-tu à une personne qui compose avec les TCA d'un proche ?

Je lui dirais de s'informer. C'est tellement important. On a parfois une compréhension erronée des troubles alimentaires. On focalise sur les comportements, mais on doit comprendre pourquoi le trouble alimentaire est présent. Quand on s'informe, on comprend

que le trouble alimentaire a souvent très peu à voir avec l'image du corps, avec le poids, qu'il est là pour une autre raison. Cela peut nous aider à prendre du recul et à comprendre la souffrance que vit la personne qu'on aime.

Je conseille aussi d'aller chercher de l'aide, si possible. Les proches peuvent ressentir énormément d'impuissance, de culpabilité, d'incompréhension, de colère, d'anxiété et de peur, et tout ça est très valide ! On aime la personne, mais on ne sait pas comment l'aider. Aller chercher du soutien peut nous aider à prendre une certaine distance, à comprendre ce que la personne vit. C'est normal de ne pas tout comprendre. On n'est pas dans la tête ou dans la peau de la personne qui souffre, mais ça ne veut pas dire qu'on n'est pas là pour l'aider, pour l'accompagner !

En tant que proche, on ne joue pas un rôle d'intervenant. Notre rôle doit être d'écouter : « Je vois que tu souffres, je suis là pour t'aider et t'écouter si tu en as besoin. Je ne comprends peut-être pas ce que tu vis, mais je suis là pour t'entendre. » C'est important de parler au « je ». En tant que proche, cette ouverture peut changer les choses.

Tendre la main est un autre conseil que je pourrais donner. Il faut avoir des attentes réalistes : le rétablissement ne se fait pas du jour au lendemain. Tous les petits pas de souris sont importants et il faut les souligner. En tant que proche, ça nous fait mal de voir souffrir quelqu'un qu'on aime. On veut que l'autre se rétablisse vite, mais malheureusement, le rétablissement est un processus. Il faut donner le temps à la personne de franchir les étapes. On est là pour l'accompagner.

En tant que proche, on peut aussi se remettre en question et réévaluer nos propres croyances concernant notre image corporelle, l'alimentation et le poids. Est-ce qu'il nous arrive de passer des commentaires grossophobes ? Est-ce qu'on se met constamment au régime ? C'est un exercice important à faire.

Comment aborder le sujet des troubles alimentaires avec une personne qui en souffre ?

On peut ouvrir la conversation par rapport à ce qu'on observe, à ce qu'on ressent : « Je remarque que tu as l'air plus triste, que tu t'isoles… Ça m'inquiète. Est-ce que tu veux qu'on en parle ? Je suis là pour toi. » On peut nommer ce qu'on voit comme changement, sans faire de diagnostic.

Il faut toutefois être conscient que la personne ne voudra peut-être pas nous parler ou qu'elle pourrait nier la situation (car elle n'est pas nécessairement prête à ouvrir la conversation). En tant que proche, il faut accepter ces réactions ; on ne sait pas si la personne vit de la crainte ou de la honte. Même si on est prêt à engager la conversation, l'autre ne l'est peut-être pas. C'est correct. Il faut avoir des attentes réalistes, aller au rythme de la personne et accepter qu'elle revienne vers nous lorsqu'elle sera prête.

Il faut aussi être disposé émotionnellement à recevoir les réactions de l'autre. J'ai vu des situations où des parents avaient ouvert la conversation avec leur enfant et où celui-ci s'était mis à les engueuler. Ça peut arriver, car on ne sait pas ce que la discussion va éveiller. En tant que proche, il faut être disposé à recevoir les réactions de la personne et à accepter que ce ne sera pas nécessairement positif. Ce n'est peut-être pas l'idéal d'ouvrir la conversation

quand on est stressé ou dans un moment où il se passe plein de choses. Je suggère également de ne pas en parler durant les repas, car cela peut être un moment chargé émotionnellement.

Quels seraient tes conseils pour mettre en place un environnement sécuritaire lorsqu'on vit avec quelqu'un qui a des TCA ?

J'y reviens encore, mais s'informer, c'est si important ! Il faut accepter qu'on ne comprendra peut-être pas tout ce que la personne vit. Il faut être bienveillant et savoir que ce n'est pas un parcours linéaire. Il faut aussi être compréhensif et ne pas cibler certains de ses comportements, ce qui mettrait encore plus de pression sur elle. Par exemple, si la personne qui vit avec un trouble alimentaire ne veut pas venir manger au souper, c'est correct. Il n'est pas nécessaire de mettre l'accent là-dessus.

Il ne faut pas non plus se concentrer sur la maladie. Avant la maladie, la personne était un être à part entière, avec ses joies et ses défis. La maladie a une emprise, mais elle n'est pas la personne. Il faut arriver à créer des moments où l'on peut parler d'autres choses, se concentrer sur les qualités de la personne et faire des activités ensemble. L'important, c'est d'avoir de la compassion.

C'est tout un défi de surmonter un trouble alimentaire, il se peut donc aussi qu'il y ait des rechutes. Ce n'est pas parce que la personne a pris du poids ou que ses comportements ont changé qu'elle ne souffre plus. Au contraire, c'est peut-être le moment le plus dur pour elle. Le rétablissement est un cheminement psychologique et émotionnel qui ne paraît pas et qui est différent d'une personne à l'autre.

Parfois, on perd espoir que les choses vont changer et on n'y croit plus, mais il faut se rappeler que c'est possible de s'en sortir. Les troubles alimentaires sont insidieux, ce sont des comportements qui s'installent doucement… Et c'est aussi le cas pour le rétablissement. C'est un parcours, un cheminement. Et ce n'est pas parce que ça va moins bien qu'on recommence à zéro. Il faut garder espoir.

« Je te tiens. »

L'hiver continuait à refroidir mon corps et mon esprit. La semaine de courage que je venais de traverser pour demander de l'aide m'avait amenée au bout de mes forces. Demander de l'aide, quand tu n'as plus de force, c'est *rough*. L'épuisement mental était de plus en plus grand. J'étais triste, toujours sur le bord de pleurer.

Ma nutritionniste faisait partie de ma vie et m'aidait comme elle le pouvait à valser entre les restrictions, les compulsions et les regrets. Toutefois, mon coach de fitness faisait aussi toujours partie de ma vie, et j'avais encore des plans alimentaires et des plans d'entraînement avec lui. Il fallait donc que je continue de me lever pour aller faire mon cardio, mais je n'en avais même plus la force : je préférais dormir plus, même si mes nuits n'étaient jamais paisibles.

J'avais ainsi deux personnes à mes côtés. Une qui me tirait par la main pour me faire sortir du baril, et une autre qui me tirait par le pied pour me ramener dedans.

• • •

La semaine suivante, je croyais que mon état mental s'était amélioré, car les nuages grisâtres étaient de plus en plus pâles dans ma tête. Mais en fait, c'est que le contrôle était revenu.

Cet état d'esprit me faisait croire, encore une fois, que tout était OK ! Je suivais toujours mon plan alimentaire avec mon coach, en me disant que je ne « comptais pas », que je ne « calculais pas » mes portions. Après plus de cinq ans à compter et à calculer,

disons que je n'avais pas besoin d'une balance pour savoir combien de grammes contenait mon morceau de fromage et à combien de calories cela équivalait. Je le savais naturellement, j'avais l'œil aussi précis qu'une balance.

Comme je perdais un peu de poids, ED était content, et je me rassurais en me disant que je n'étais plus aussi extrême qu'en fitness, donc que « j'allais mieux ». Il m'arrivait très souvent de sauter volontairement mes collations ou certains repas, me disant que ça m'aiderait à fondre… Mais quand je me restreignais ainsi, le soir venu, mon corps revenait à la charge et venait tout gâcher. Je revivais alors les mêmes moments de compulsion qui arrivaient durant mes périodes de fitness, lorsque j'étais seule à la maison ou que mon fils était couché.

Ce qui était différent des compulsions que j'avais expérimentées lors des mois précédents, c'était le fait que maintenant, j'étais capable de nommer à Simon ce que j'avais fait, lorsqu'il revenait à la maison. Je m'effondrais dans ses bras, j'appuyais ma tête sur ses pectoraux et je lui disais, à travers mes sanglots : « J'ai beaucoup beaucoup mangé. Je regrette tellement. Je m'en veux. » Et il m'a toujours accueillie. Jamais il ne m'a mise dans l'embarras, jamais il ne m'a mis de pression, jamais il ne m'a fait sentir comme une moins que rien. ED s'en chargeait déjà dans ma tête, c'était bien assez. Simon, lui, était là pour m'aimer et me soutenir. *No matter what.*

Chaque fois, il était là pour répondre à mon besoin primaire : être aimée.

• • •

cardinal

Les semaines se sont enchaînées, avec des hauts et des bas. Je me sentais souvent coupable de « déborder » de mon plan alimentaire. Je continuais néanmoins à me peser une fois par semaine, et dès que mes pieds touchaient la balance, mon humeur se transformait. Négativement. La honte, les regrets. Rien de plaisant. La balance avait ce pouvoir incroyable de changer l'humeur de ma journée. Un si petit objet qui avait, encore, une si grande emprise sur ma vie…

• • •

Lors d'un suivi, ma nutritionniste m'a demandé d'espacer les pesées aux deux semaines pour réduire l'impact que cela avait sur mon humeur, mais surtout, sur les restrictions que je m'imposais. Elle m'a également suggéré de noter dans un journal mes pensées ainsi que le contexte dans lequel j'avais des compulsions alimentaires, afin de déterminer, à travers le temps, s'il y avait des patterns qui revenaient.

Je me suis donc mise à écrire dans ce journal. Les journées se succédaient, et mes prises de conscience devenaient de plus en plus claires. Les compulsions alimentaires s'espaçaient, et la nourriture ingérée commençait à diminuer.

Un soir, j'ai mangé un sac de bonbons. Un petit sac. Je n'avais même pas pris le temps de le savourer, parce que ED me surveillait. Le lendemain matin, j'ai décidé de ne pas me peser, même si ED me forçait à le faire. J'ai réussi à combattre mes pensées, mais cette décision me faisait énormément angoisser. Je regardais la balance pendant que ED me criait dans les oreilles de me peser pour voir

l'effet des bonbons sur mon corps. C'était difficile. J'ai finalement décidé de prendre mon corps en photo pour le regarder. Mais la curiosité a alors pris le dessus, et j'ai comparé la photo avec une autre prise quelques semaines auparavant. Mauvaise idée : je n'ai pas du tout aimé ce que j'ai vu. Mon humeur a aussitôt changé, j'étais encore plus maussade. J'avais des regrets pour ce petit sac de bonbons. ED avait raison.

Je vivais des montagnes russes, et une pensée revenait sans cesse : ma robe de mariée. La livraison était sur le point d'arriver, et c'était censé être un moment de joie, d'excitation. Mais moi, je redoutais cette journée. Je m'étais fait mille et un scénarios. Je n'étais pas folle, je voyais bien que mon corps avait beaucoup changé. Je voyais bien que je n'avais plus la même taille fine, les mêmes épaules découpées et les mêmes abdos que lorsque j'avais choisi ma robe l'été dernier. Je redoutais. Je stressais.

J'en avais parlé à une amie, qui était aussi une collègue, et surtout, ma future célébrante. Je savais qu'elle allait comprendre mes émotions, mon anxiété. Elle savait par quoi j'étais en train de passer. Elle serait donc la seule à m'accompagner à ce rendez-vous éprouvant. Je pouvais compter sur elle si jamais ça ne se passait pas bien. Je ne voulais pas que tout mon cortège revienne voir la fameuse robe. Parce que… je ne savais pas si mon corps allait entrer dedans !

Lors du rendez-vous, j'avais les mains moites et le cœur qui battait à vive allure. J'avais honte de moi, honte de mon corps. Je n'étais clairement plus celle d'il y a six mois. J'ai vu la robe. Qu'elle était belle ! Magnifique. Je l'ai enfilée, et j'ai réussi à

cardinal

l'attacher, avec l'aide de la vendeuse. Elle a forcé un peu… et la robe faisait ! Elle était très serrée, mais elle faisait. Quel soulagement ! Par contre, j'ai remarqué que le tissu remontait au niveau des cuisses et que je ne pourrais probablement pas m'asseoir. J'étais loin d'être bien, mais ce n'était pas important. J'étais encore capable d'entrer dedans, donc je n'avais pas pris trop de poids. Je pouvais encore revenir *on track*. Je le savais. Je l'avais fait à maintes reprises.

Je pouvais enfin mettre mes pensées anxieuses de côté. J'avais une robe de mariée qui faisait ! Je pouvais me rétablir de mon trouble alimentaire, mais je ne devais surtout pas prendre plus de poids. ED était là pour me le rappeler.

Se connaître

« Bonjour, Mme Brodeur. Nous avons une place qui s'est libérée pour une consultation en psychologie. La plage horaire serait à 17 h 30. Vous la prenez ? »

Après deux mois d'attente pour trouver une psychologue, j'ai enfin reçu l'appel tant attendu. C'était certain que je la prenais, cette plage horaire.

• • •

Premier rendez-vous. J'étais assise dans la salle d'attente, calme, avec le petit bruit de fond de la radio. Je ne savais pas à qui j'allais avoir affaire ni à quoi je devais m'attendre d'une séance en psychologie. Ma seule référence était ce que j'avais vu à la télévision :

une personne qui parle, couchée sur un divan, pendant que le psychologue l'écoute en hochant la tête. Est-ce que ça allait être ainsi ?

« Jessica, tu peux entrer. »

Je me suis mise à observer l'environnement. Le mur de briques, la déco, la bibliothèque dans le fond du bureau. Une causeuse à une extrémité, et une autre juste en face. Je me suis assise, intriguée et stressée. Mon cerveau roulait à vive allure. Je serrais mes mains moites. Mon chandail de laine rose avec de gros cœurs dessus me paraissait soudainement trop chaud. Mes pantalons noirs me serraient les cuisses. Est-ce que cette psy allait juger mon corps trop gros ? Est-ce qu'elle allait m'abandonner et refuser de me suivre ? Pas besoin de préciser que cette première séance a été hautement émotive. J'ai raconté mon histoire. La psy m'a écoutée, elle m'a posé des questions.

• • •

Les séances se sont enchaînées. On a creusé des pistes de réflexion, on a développé notre lien thérapeutique. Ça en prend, de la confiance, pour se livrer dans les moindres détails à une inconnue, pour se mettre à nu ! C'est tellement inconfortable au départ, tellement anxiogène. Allait-elle me juger ? Allait-elle me dire que j'imaginais tout ce que je vivais ? Non. Jamais.

Chaque fois que je revenais de mes séances, mes yeux rouges et boursouflés exprimaient ce que j'avais vécu durant l'heure de la rencontre. Simon m'attendait les bras ouverts. Sans parler, je me blottissais dans ses bras, tel un enfant meurtri. Je pleurais

cardinal

toutes les larmes de mon corps. Je pouvais ressentir et entendre son cœur qui battait dans mon oreille, malgré les soubresauts de mon souffle et mes pleurs. Je me sentais connectée à lui, je me sentais aimée.

Quand le calme revenait, je réussissais à expliquer tout ce dont on avait discuté en thérapie. C'était une façon pour moi de faire une mise au point sur ce que j'avais à faire pour la semaine à venir et de réfléchir à voix haute. Ça permettait aussi à Simon de mieux me comprendre et de tenter de m'aider du mieux qu'il le pouvait au quotidien. Témoin actif de mon rétablissement, il m'aidait à me souvenir des outils que je pouvais mettre en place lorsque je les oubliais ou lorsque je n'avais pas la force d'y penser. Il n'était pas là pour remplacer ma psy, il était juste là.

De déni et de colère

Mes suivis en nutrition et en psychologie ont pris une importance de plus en plus grande dans ma vie et m'ont aidée à m'y retrouver. C'est en début de processus que j'ai appris ce qu'étaient la culture des diètes, les standards de beauté et la grossophobie, et en parallèle, ce qu'étaient l'alimentation intuitive, l'image corporelle positive et le mouvement intuitif.

Lorsqu'on m'a expliqué ce qu'était la culture des diètes, j'ai trouvé ça inconfortable. Vivre avec un trouble alimentaire ou vivre dans la culture des diètes, c'est aussi composer avec toute une série de règles et de croyances qu'on s'est fixées à travers le temps, que ce soit par soi-même ou sous l'effet de la pression sociale. Je n'avais jamais pris conscience que ce que j'avais appris et ce que je prônais, à

travers mon *lifestyle* de perte de poids et de fitness, pouvaient avoir de grandes répercussions sur les autres et sur moi-même. J'étais dans une sorte de déni, en fait. Dans mon esprit, je n'étais pas à la diète ; je calculais, je faisais attention, j'avais un objectif. Et si j'échouais à me contrôler, c'était tout simplement ma faute. ED me l'avait tant rappelé, il s'en donnait à cœur joie !

J'ai tout de même gardé une oreille attentive et ouverte, et j'ai commencé à me renseigner par moi-même sur le sujet. C'est ainsi que je suis tombée sur une certaine vidéo YouTube de la nutritionniste Cynthia Marcotte, qui faisait défiler des images de magazines, de produits et de logos d'entreprises qui s'inscrivaient dans la culture des diètes. Quelle surprise j'ai eue en voyant le logo de l'entreprise pour laquelle je travaillais dans le monde des gyms ! BANG. Coup de pelle au visage. Pourtant, je ne pouvais pas avoir fait de diète, c'était écrit partout autour de moi dans mon milieu de travail et dans mon gym ! « Ce n'est pas une diète. » Et puis, mon parcours était inspirant pour les autres, on me félicitait et on me récompensait, donc ça ne pouvait pas être mal ? Déni.

Le logo devant mes yeux venait mettre en lumière cet énorme mensonge. J'ai ressenti de la colère envers moi-même, envers l'entreprise pour laquelle je travaillais, envers la société au grand complet. Je réalisais à quel point j'avais dépensé de l'énergie (quand j'en avais déjà très peu !), de l'argent et du temps à vouloir trouver un semblant de corps parfait, au profit de ces entreprises qui font de l'argent sur la vulnérabilité des autres. Et le pire, c'est que j'avais contribué à perpétuer ce message, à encourager ce mode de vie.

cardinal

Ça m'a pris plusieurs semaines avant de m'en remettre. C'était tellement « confrontant » ! Je m'étais laissé berner par des croyances et des promesses, et au final, je me retrouvais avec des troubles alimentaires et des problèmes de santé mentale et physique. MERCI !

• • •

Les mois ont passé et mes connaissances ont continué d'augmenter. Je m'insurgeais devant toutes ces faussetés perpétrées par la culture des diètes, et mes valeurs changeaient. Il m'était de plus en plus insupportable de continuer à travailler pour une entreprise qui prônait la perte de poids et qui, par la bande, avait contribué à faire grandir un trouble alimentaire en moi. Je ne voyais pas comment je pouvais me sortir de cette tourmente en continuant de faire semblant que j'allais bien, dans un milieu de travail qui m'avait fait tant de mal. J'ai donc décidé de me trouver un autre emploi, dans une industrie bien différente de tout ce que j'avais connu. Ce changement professionnel a vite eu des effets bénéfiques sur ma santé mentale, car au quotidien, je ne me retrouvais plus constamment face à des mots comme « calories », « poids » et « balance ». J'avais assez de ED qui m'en parlait, je n'avais pas besoin en plus de passer 40 heures par semaine à me les faire répéter.

Lutter contre la grossophobie

Sonia Tremblay
Créatrice de contenu et militante grosse
@_sonia_tremblay

Peux-tu me raconter ton vécu à travers la culture des diètes et ton cheminement vers l'acceptation de soi ?

Pour faire une histoire courte, comme plusieurs personnes, j'ai longtemps été en conflit avec mon apparence. Toujours dans la comparaison, dans le désir d'avoir une apparence parfaite, qui correspond aux standards. Après une relation difficile qui a énormément joué sur mon estime, je suis tombée dans une spirale de restrictions alimentaires qui a mené à une période d'anorexie. J'ai perdu beaucoup de poids en peu de temps, et ma santé mentale et physique se dégradait de plus en plus. Le plus dur, ç'a été quand j'ai finalement réalisé qu'être mince n'équivalait pas à être heureuse. Tous ces efforts pour me retrouver aussi malheureuse qu'avant. J'étais anéantie.

J'ai décidé qu'il devait y avoir une autre façon de vivre. J'ai décidé que je ne voulais plus mettre mon énergie à faire violence à mon corps. J'ai donc commencé à suivre des militantes *body positive* et antigrossophobie sur Instagram, et à m'éduquer sur les dangers de la culture des diètes. Et j'ai travaillé chaque jour sur ma confiance en moi. Tout ça en reprenant évidemment le poids perdu pendant ma période de restrictions, et même plus (merci aux restrictions qui déprogramment ensuite notre corps pendant plusieurs années).

As-tu déjà vécu de la grossophobie ? Si oui, peux-tu me donner des exemples ?

La grossophobie, c'est l'ensemble des préjugés qui stigmatisent les personnes grosses. Et ce phénomène est tellement insidieux, tellement répandu ! J'ai vécu de la grossophobie médicale à plusieurs reprises. On m'a même déjà dit que mon poids était la cause d'une otite. Mais je pense que le pire, ce sont les microagressions du quotidien. Les commentaires sur la santé, qui sont en fait des jugements sur l'apparence physique. Les compagnies de vêtements qui refusent d'offrir des tailles inclusives. Les lieux publics et les équipements qui laissent les personnes grosses à l'écart (sièges de cinéma, sièges d'avion, appareils d'entraînement avec des limites de poids, etc.). Ensuite, il y a le fait que les médias représentent bien souvent les personnes grosses comme étant paresseuses, incapables de contrôle, non désirables… La liste est longue. Quand on commence à se renseigner sur la grossophobie, j'ai l'impression qu'on en voit partout, après. Et si on en voit partout, c'est parce qu'il y en a partout ! Elle est parfois intentionnelle, parfois non. Mais le résultat reste le même.

Comment peut-on améliorer le quotidien des personnes grosses ?

En sensibilisant le grand public et en faisant entendre nos voix. Quand une situation est stigmatisante, il faut le dire. Quitte à sortir des personnes de notre vie. On peut aussi s'assurer d'avoir, dans notre cercle rapproché, des personnes de confiance, avec qui on peut parler ouvertement. Un autre truc serait de garder en note les endroits *fat friendly* où l'on s'est senti bien (restaurant, café, salle de spectacle…) et de privilégier ces endroits par la suite. On peut également suivre des personnes qui nous ressemblent sur

les réseaux sociaux pour s'inspirer, se sensibiliser et apprendre doucement à s'aimer.

Si une personne est privilégiée parce qu'elle correspond aux standards de minceur, comment peut-elle devenir une alliée pour les personnes vivant dans un corps gros et marginalisé ?

La personne peut premièrement s'assurer de prendre la parole lorsqu'une situation ou un commentaire est grossophobe. Elle sera (malheureusement) plus écoutée et prise au sérieux que la personne grosse elle-même. Elle peut aussi partager le contenu des militantes sur les réseaux sociaux. Elle peut revoir ses propres comportements face à la culture des diètes et les modifier si nécessaire. Mais le plus important restera toujours d'être à l'écoute et de tenter de se mettre à la place de l'autre personne, sans jugement.

Si tu avais une baguette magique, qu'aimerais-tu changer pour les personnes grosses ?

Je mettrais en place une loi antigrossophobie dans la publicité et les médias, et contre les entreprises de perte de poids. Je retirerais la pesée dans les écoles et dans les cabinets de médecins. Je mettrais en place des cours obligatoires à l'école sur les dangers de la culture des diètes. Je faciliterais l'accès à des services d'aide psychologique gratuits. Je forcerais toutes les entreprises de mode à être inclusives. J'imposerais un quota de diversité corporelle dans tous les médias et les magazines.

Quels seraient tes conseils pour avoir une meilleure confiance en soi et en son corps et pour améliorer son estime personnelle ?

Pour y arriver, il faut commencer par se déprogrammer de la culture des diètes et des standards de beauté, en s'éduquant à

l'extérieur du discours habituel. Il faut aussi travailler à accepter l'idée que la perfection n'existe pas. Il faut se concentrer sur ses qualités émotionnelles et relationnelles et célébrer ses réussites qui ne sont pas liées à l'apparence physique. Il faut s'entourer de personnes qui nous respectent. Il faut se pardonner d'avoir fait bataille aussi longtemps avec son corps, et travailler chaque jour un peu plus vers la bienveillance envers soi-même. Et enfin, il faut accepter que le travail qu'on fait sur soi n'est pas un chemin linéaire, et surtout, que ce n'est jamais terminé.

Un tsunami contenu

Plus les semaines avançaient, plus les pleurs et les émotions déferlaient. Je ne me reconnaissais plus. J'avais toujours été perçue comme une femme forte, en contrôle, déterminée. Pour moi, pleurer et ressentir des émotions était signe de faiblesse.

Je me trompais royalement.

Avec le soutien de ma psychologue, j'ai réalisé que j'avais refoulé ce que je ressentais, mes envies et mes émotions depuis… toujours. Mon désir de plaire faisait partie de ma personnalité, de mon identité. Ne pas être perçue comme une élève dérangeante, avoir de bonnes notes à l'école, avoir un comportement exemplaire, tout ça pour obtenir l'approbation de mes parents, de mes profs. Être vue et reconnue par mes employeurs. Entrer dans le moule de mes gangs d'amies. Être la copine qui ne dit pas un mot pour se faire aimer de ses chums.

Au fil du temps, une porte s'était refermée en moi. Une porte que je m'assurais de garder fermée. Il s'en passait des choses, derrière cette porte… Mais jamais je ne l'ouvrais. La porte des émotions était fermée à double tour et doublement protégée.

À travers cette thérapie, c'est un peu comme si ma psychologue m'avait appris à laisser la porte s'entrouvrir, doucement. Elle m'aidait à reculer d'un pas pour voir ce qui se passait derrière. On pouvait entendre le tonnerre et la tempête qui grondaient de l'autre côté. C'était épeurant. Je pouvais même voir l'eau qui coulait sous cette porte. Des émotions réussissaient à traverser, et je déversais ces émotions durant mes séances. De la colère.

cardinal

De la tristesse. De la honte. Les seules émotions que je connaissais et que je pouvais nommer.

Plus le temps avançait, plus j'apprenais comment mes pensées fonctionnaient et à quel point certaines d'entre elles étaient envahissantes. Mes croyances, mes règles et mes valeurs avaient été bâties au fil du temps pour me maintenir dans un cadre très précis et rigide. J'avais érigé une maison de briques bien haute et bien solide autour de moi, et maintenant, je devais déconstruire cette maison, une brique à la fois, pour accéder à la porte des émotions qui se cachait à l'intérieur.

Peu à peu, on a trouvé comment déverrouiller cette porte que je tenais fermée depuis si longtemps. J'ai alors pu faire tourner la poignée. Et ouvrir la porte d'un coup sec.

Un tsunami a déferlé. Les émotions étaient incontrôlables, difficiles, profondes. Les vagues d'émotions montaient, sans fin. C'était ardu de mettre des mots dans ces moments-là. Ressasser le passé, revivre des traumas, défaire les mécanismes de défense que j'avais mis en place, les restrictions, les compulsions, les vérifications corporelles, les pensées. Enfant, ado, jeune adulte. Tout y passait. Mais avec le soutien de ma psy, j'apprenais à affronter ces vagues.

Continuer d'écrire mes pensées dans mon journal faisait partie de mon processus de rétablissement. Cela me permettait de prendre connaissance des pensées qui arrivaient au fil de la journée, de mon anxiété (je ne savais même pas que c'était différent du stress !), de mes déclencheurs. J'ai ainsi appris que les émotions ne se résumaient pas seulement à la colère, la tristesse et la joie.

Qu'une panoplie d'émotions existaient, qu'elles avaient des noms différents et des significations différentes. J'ai appris que les émotions étaient là pour une raison, parce qu'un besoin se cachait derrière. J'ai aussi appris que les émotions pouvaient se vivre à travers des comportements. Et que tout ça était interrelié.

Maintenant, je devais apprendre à reconnaître ces émotions, à en prendre conscience et à les nommer, pour éventuellement revenir sur l'émotion vécue et sur le comportement qui en avait découlé. Au fil du temps, les pages et les pages d'écriture un peu décousues et les rencontres avec ma psy m'aidaient à tout analyser. Cela me permettait de désamorcer les petites bombes en moi, mais également de recadrer les pensées anxiogènes pour les rendre neutres et sans importance. J'ai appris à me parler comme si je m'adressais à ma meilleure amie, même si ED et ses paroles blessantes n'étaient jamais bien loin.

Prendre conscience de la voix de ED était difficile pour moi. J'avais de la difficulté à séparer sa voix de la mienne. ED était Goliath. Moi, je n'étais rien du tout. Avec le temps, j'ai appris à écrire ce que me disait ED et à en faire une conversation sur papier. J'ai appris à répondre à cette voix, à devenir un petit David. J'écrivais en rouge ce que ED me disait, puis j'écrivais en bleu ce que Jessica répondait. Jessica devait gagner la fin de la discussion. Jamais ED. C'était David contre Goliath.

• • •

Pour bâtir ma confiance en moi et arriver à mieux me connaître, ma psy m'avait proposé de dessiner les morceaux de la mosaïque

cardinal

qui formait mon identité. Au tout début, le plus gros morceau de ma mosaïque était le fitness (ça englobait mon apparence physique, ma perte de poids, mes entraînements, mon alimentation, etc.). J'avais mis un tout petit morceau pour mon métier, puis un moyen morceau pour mon rôle de conjointe, et un autre moyen morceau pour mon rôle de mère. C'était pas mal tout ce que j'étais capable d'identifier.

Plusieurs mois plus tard, j'ai refait l'exercice. J'ai alors remplacé le gros morceau de la mosaïque, le fitness, par « trouble alimentaire et rétablissement en cours ». La question que m'a ensuite posée ma psy a mené à une session complète de thérapie : « La journée où tes troubles alimentaires ne seront plus là, qu'est-ce qui va venir remplir le trou de la mosaïque ? » Je ne le savais pas du tout.

Pendant les mois qui ont suivi, j'ai dû apprendre à mieux me connaître pour réussir à ajouter plusieurs petits morceaux de mosaïque à mon identité. Quelles étaient mes passions ? Qu'est-ce qui me faisait vibrer ? Quels étaient mes passe-temps préférés ? Quelles étaient mes forces et mes qualités ? J'essayais des choses nouvelles pour le découvrir.

J'ai ainsi développé de nouveaux hobbys, comme faire des casse-tête pour occuper mon temps (et ma tête) et dessiner des mandalas pour focaliser sur les couleurs et les tracés des crayons. J'ai redécouvert le plaisir de lire (une passion que j'avais eue pendant toute mon adolescence), autant des romans que des livres de cheminement personnel. J'ai commencé à suivre des personnes inspirantes sur les réseaux sociaux pour avoir un fil avec de la diversité corporelle (en parallèle, j'ai supprimé ce qui était relié au fitness). J'ai commencé

à écouter des podcasts quand j'étais en voiture ou lorsque j'allais marcher à l'extérieur.

Des fois, il y avait des morceaux de mosaïque qui ne « fittaient » pas bien, alors je les retirais. D'autres fois, je découvrais des morceaux qui étaient un *fit* parfait, alors je les ajoutais. J'ai bâti progressivement mes connaissances sur moi et j'ai pu diversifier mes intérêts, mes valeurs et mes forces, mais aussi bâtir ma confiance. Tout cela en dehors de mon apparence physique et de mon poids.

Entre moi et moi

Avec le recul, je réalise à quel point il m'a été néfaste de ne pas laisser sortir mes émotions au moment où je les vivais, tout au long de ma vie. Cette façon de tout refouler a augmenté le niveau d'intensité de ce qui allait en découler, la journée où je me suis permis de vivre mes émotions.

La vie est faite d'épreuves, à travers lesquelles on apprend à se relever. On prend des bouillons, mais on sort la tête de l'eau et on continue à avancer malgré la tempête. Les émotions, aussi désagréables et difficiles qu'elles puissent être, sont des petits signaux d'alarme que notre corps nous envoie. Suffit d'apprendre à les écouter.

La création de la mosaïque de mon identité a été un point tournant, puisqu'elle m'a aidée à visualiser ma vie actuelle, mais également ce que je voulais pour le futur. Mettre sur papier, réfléchir, passer aux actes. Cette façon de faire continue de me servir, car la vie change, ON CHANGE ! C'est normal d'avoir de nouvelles passions,

cardinal

Les émotions, aussi désagréables et difficiles qu'elles puissent être, sont des petits signaux d'alarme que notre corps nous envoie. Suffit d'apprendre à les écouter.

de nouveaux passe-temps, et que les différents morceaux de notre mosaïque prennent des proportions différentes au fil du temps.

J'ai réalisé que si une femme se donne corps et âme dans son rôle de mère, par exemple, sa mosaïque est probablement faite d'un énorme morceau « mère », et il n'y a peut-être plus d'espace pour d'autres petits morceaux. Mais dans ce cas, qu'arrivera-t-il lorsque ses enfants partiront de la maison une fois adultes ? Que se passera-t-il si une séparation survient et que ses enfants sont en garde partagée ?

Apprendre à bâtir et à diversifier notre identité nous permet de miser sur plusieurs autres morceaux de mosaïque quand l'un d'eux disparaît. Ainsi, plus la mosaïque de notre identité est variée, plus on a de chances de pouvoir continuer d'avancer sans se sentir démuni ou vide.

Une lettre à mon corps

L'une des choses que j'aimais dans mes thérapies avec ma psychologue, c'était quand j'avais des devoirs. J'aimais avoir quelque chose à compléter pour la semaine suivante, puisque ça me permettait de rendre mon évolution bien concrète. Mais même si j'aimais avoir ces devoirs, il m'arrivait (très souvent) de ne pas les faire. Parce que ça me rendait mal à l'aise. Parce que ça faisait monter trop d'émotions en moi. Parce que ça me faisait peur.

Durant ma première année de thérapie, le devoir qui a été le plus marquant a consisté à écrire une lettre à mon corps.

...

cardinal

« Tu le sais, j'ai toujours été une éternelle insatisfaite envers toi, mon corps. Je ne me rappelle pas t'avoir apprécié.

Maintenant, je te regarde et je revois le même corps qu'en 2013 lorsque j'ai accouché. Le même poids. Les mêmes vêtements. Je n'aime pas ce ventre mou qui ballotte. Les poignées d'amour qui dépassent. Quand je suis capable de prendre ce ventre à pleines poignées, ça me rappelle tout ce que j'ai mangé. Je n'aime pas voir ce qu'il y a devant le miroir. Je n'aime pas ce corps.

Je voudrais revenir en arrière, apprécier les moments où j'avais un plus petit poids et m'accepter au lieu de vouloir plus. Ma petite taille, mes abdos, mes bras définis me manquent. J'aimais montrer mes résultats, montrer ma volonté.

Maintenant, je préfère te cacher. Des vêtements lousses, extensibles, confortables. Je n'ai pas le goût de m'arranger. Je veux juste te cacher. Ma confiance a disparu. J'ai juste l'air d'une fille de fitness qui est grosse, qui a échoué. J'étais de celles qui jugent ces filles-là, et là, je vis la même chose. Je n'aime pas mes jambes pleines de cellulite. Lorsque j'étais mince, je n'en voyais presque plus et j'étais contente.

Ce corps me permet de bouger, de m'entraîner, d'avoir du plaisir, et dès que mon esprit réalise le gras que j'ai en surplus, je reviens sur terre. Je n'aime pas sentir ces limitations en m'entraînant, dues à mon gras de trop, à l'amplitude de mes mouvements qui est moins présente. Je n'aime pas l'image que je projette. Je me sens grosse, molle, le dos voûté. Je ne vois que mes défauts. Rien de beau. Je me compare à moi-même. À celle d'avant. Celle qui était "cut". Je ne sais pas si un jour je vais réussir

à me voir comme mon chum me voit. Je l'espère. Je veux retrouver la confiance que j'avais quand je l'ai rencontré. La fille fonceuse, heureuse, souriante. Pas celle qui angoisse tous les jours, qui pleure. »

La semaine suivante, j'ai dû répondre à ma propre lettre. Je devais prendre parole, comme si c'était mon corps qui répondait.

« À toi qui ne m'aimes pas,

Je partage ta vie depuis 30 ans. On en a vu des choses ensemble. Je t'ai permis de grandir, de devenir une adolescente et une femme. Je t'ai permis d'être maman. Le plus beau cadeau. Ce n'est pas toutes les femmes qui ont cette chance, mais je sais que tu en es reconnaissante. On ne l'a pas eu facile, toi et moi. J'en conviens.

Tu as été auprès d'hommes qui n'ont pas su te rassurer, te complimenter. C'est difficile quand la personne qui t'aime ne fait pas ça. Tu m'as donc caché, tu as menti pour me nourrir.

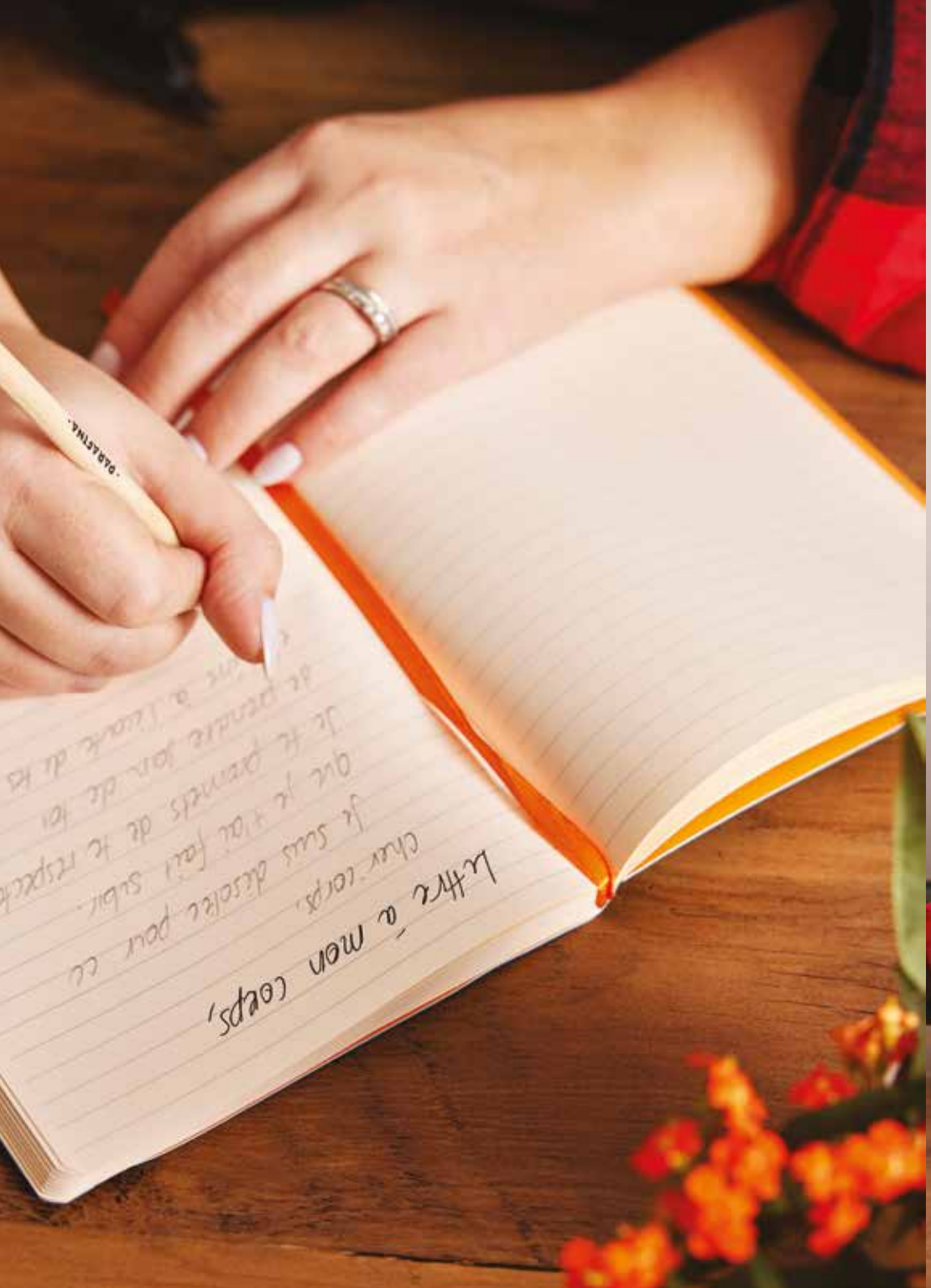
Maintenant, tu as un homme merveilleux qui t'aime peu importe, qui te désire, te complimente. Apprécie-le. Essaie de me voir comme il te voit.

Chaque corps est unique. Chaque corps est précieux. Je vais te suivre toute la vie, te soutenir dans les défis physiques que tu me donnes.

Ressens les câlins que ton fils me donne. Lui t'aime comme tu es. Peu importe. Tes amies t'aiment, peu importe.

Ne me vois plus comme l'enveloppe corporelle que tu n'aimes pas. Essaie de m'accepter comme je suis. Redeviens la femme confiante que tu as été.

cardinal


Lettre à mon corps,

Sois fière de toi, peu importe. Je connais les phrases que tu devrais te dire chaque jour. Ce que je te dis maintenant, tu n'y crois pas encore, mais ça viendra tranquillement. Laisse-toi du temps.

Du temps pour réfléchir, pour régler ce qui se passe dans ta tête. Pour régler les compulsions que tu as. Nous avons la vie devant nous.

Vois le mariage comme étant la journée ultime pour te trouver belle, pour t'accepter, pour t'aimer, peu importe ton poids.

Le mariage sera par la suite un souvenir heureux. Le début d'une belle et longue relation avec toi-même et ton futur mari.

Tu ne regarderas pas tes photos plus tard en te disant que tu avais un corps de jeune fille que tu n'as plus. Tu te regarderas et tu seras bien.

Équilibrée.

Tu ne me crois pas, mais je te le dis. On va faire un bout de chemin ensemble.

Ton corps ne t'empêche pas de bouger, de marcher, de courir, de t'entraîner, de voyager.

Tu peux tout faire avec le corps que tu as, peu importe le poids, peu importe les bourrelets.

La vie ne s'arrête pas parce que tu n'es plus celle que tu as été.

Ces gens autour de toi étaient là et ils seront là.

Regarde-moi dans le miroir et accepte-moi. J'encaisse les paroles que tu me lances quotidiennement. Maintenant, essaie de me voir avec les lunettes de ton chum.

Un jour, tu enlèveras ces lunettes et tu verras la même chose. Par toi-même.
— Ton corps »

À la suite de ces deux séances de thérapie vraiment difficiles, on a décortiqué mes choix de mots et mes pensées. Pas besoin de dire que j'en ai pleuré un bon coup. Deux séances de vulnérabilité où j'en voulais tellement à mon corps d'être ce qu'il était. Lorsque j'ai parlé avec Simon de ces séances, il a décidé de faire le même exercice et de m'écrire une lettre. La voici :

« Jessica,

J'aime cette femme et son corps aux courbes plus rondes. Au fil du temps, avant même qu'on devienne un couple, son corps a changé, passant de ronde suite à sa grossesse à plus maigre, puis à plus musclée, pour finalement arriver à maintenant, un compromis de toutes ces étapes. Je sais, elle va me dire que ce n'est pas le corps qu'elle avait avant, quand je suis tombé amoureux d'elle, mais pour moi, quand je la regarde, je vois un corps de femme magnifique, un corps qui a donné naissance à un enfant, un corps qui me réconforte quand je le serre bien fort contre moi et un corps qui vieillit en beauté à mes côtés.

Pour moi, il n'y a rien de plus sexy que cette femme qui fait battre mon cœur à chaque regard que je dépose sur elle et qui me fait retomber en

cardinal

amour chaque jour. Sa forme et sa taille ne seront peut-être plus celles de la couverture des magazines, mais elles seront toujours celles de ma vie et de mon cœur.

Jessica est devenue au fil de notre relation une magnifique femme avec qui je vais me marier. Je dois avouer que son corps me fait craquer chaque fois que mes yeux se posent sur elle, que ce soit de voir ses fesses qui remplissent chaque centimètre de ses jeans ou encore de la voir en sous-vêtements dans toute sa splendeur. Oui, je sais qu'elle dirait sûrement qu'elle a des vergetures, des jambes trop rondes ou de grosses fesses, mais le plus important, c'est qu'elle sera toujours la plus belle à mes yeux. Une vraie femme, ce n'est pas une pornstar ni un mannequin de Victoria Secret. Une vraie femme, c'est elle, tout simplement. Je lui dis souvent, mais je suis tombé amoureux de Jessica avec ses qualités et ses défauts, avec son caractère et sa "drive", et surtout, ce qui est le plus important, c'est que je l'aime comme elle est.
— Simon »

Entre moi et moi

Ce moment restera gravé dans ma mémoire à jamais. Écrire une lettre à mon corps, dans un moment où je n'allais pas bien, m'a permis de faire « sortir le méchant ». Cet exercice a été d'une puissance extraordinaire ! Relire ces mots plusieurs années plus tard me fait réaliser que je suis fière de moi, fière du chemin que j'ai parcouru. La lettre de mon mari, elle, est un gage d'amour, un gage de confiance. J'ai la chance d'avoir un homme dans ma vie qui m'aime pour la personne que je suis, au-delà de mon apparence. Sincèrement, si ce n'est pas de l'amour pur, je ne sais pas ce que c'est.

Chemin décisif

Le printemps commençait à percer à travers la neige, le soleil devenait de plus en plus présent. Ce renouveau m'aidait à surmonter les épreuves dans ma tête. Je continuais de voir ma nutritionniste chaque semaine, de même que ma psychologue. Durant une séance avec elle, on a parlé de ma robe de mariée : celle qui était maintenant très serrée, mais qui me faisait.

Psy – Quel est ton plan B ?
Jess – Un plan B ? Je n'ai pas de plan B. C'est cette robe-là que je vais porter, that's it.
Psy – Hummm… Mais il faut tout de même penser à un plan B. Si jamais ton corps décide de continuer de changer et que tu prends du poids dans les mois à venir, qu'est-ce qui va arriver ?
Jess – Rien. Parce que ça n'arrivera pas.

C'était ça, le plan : pas de plan B. Surtout pas. Ç'a aurait été comme un aveu d'échec. Moi qui avais toujours réussi à avoir un physique de feu, à être en contrôle de ma bouffe, de mes entraînements, de mon corps, je n'allais certainement pas me marier dans un corps gros, voyons ! Non. Ça ne se passerait pas comme ça. C'était cette robe-là. Et de toute façon, elle était payée. Donc pas de plan B. Point.

De retour à la maison, comme à mon habitude, j'ai décrit ma séance à Simon, et surtout, cette histoire de plan B pour la robe. Il me connaissait assez bien pour savoir que lorsque j'avais un plan en tête, je fonçais, et rien n'allait m'empêcher de le réaliser. Malgré tout, Simon m'a dit : « On peut se marier demain matin, sur le balcon. Tu pourrais le faire en legging ou en pyjama, je te marierais pareil. La

cardinal

robe m'importe peu, je vais dire oui. » Ouin… non. Je ne me marierai pas sur un balcon, encore moins en pyjama. Il m'a fait rire, mais je restais avec mon idée : je ne voulais pas de plan B. Simon n'est pas comme les autres hommes de mon passé. Il a ajouté : « Si seulement tu pouvais te regarder avec les yeux que j'ai, te voir comme je te vois. » Mon tour de taille ne changeait absolument rien à l'amour qu'il avait pour moi.

Les semaines ont passé, et malgré le cheminement personnel que je réussissais à faire en thérapie, une partie de moi gardait en tête la discussion que j'avais eue sur le fameux plan B de ma robe.

Lors d'une journée de magasinage avec ma meilleure amie, on a effleuré le sujet de ma robe, et de mon corps qui changeait. Je lui ai parlé de mes inquiétudes face à ma robe. Elle ne me faisait probablement plus, étant donné que les semaines avaient passé depuis mon dernier essayage et que mon corps avait continué à changer. Pendant notre discussion, je lui ai avoué que je ne savais plus tellement où j'en étais avec ça. C'est à ce moment qu'elle m'a dit : « Bon, ben problème réglé, tu vas t'en acheter une nouvelle, et *that's it.* Téléphone à la boutique et on va retourner chercher une autre robe, ce n'est pas plus compliqué que ça. »

Ouin, pas plus compliqué que ça… Je n'étais pas certaine de ça ! On a continué à magasiner, et les mots de mon amie ont poursuivi leur chemin dans ma tête, tranquillement. Puis, en plein milieu des toilettes publiques du centre d'achats, j'ai décidé d'écrire un courriel. Simple, rapide, sur un coup de tête. J'ai écrit à la proprio de la boutique pour lui demander un autre rendez-vous sans donner trop de détails, mais en lui mentionnant que je voulais

m'acheter une deuxième robe de mariée parce que mon corps avait changé.

• • •

Prise 2. Les femmes de mon cortège avaient déjà compris la situation et organisé une deuxième journée de princesse pour qu'on me trouve une toute nouvelle robe, même si elles savaient très bien que ce n'était pas facile pour moi. Je me suis sentie épaulée. On est donc allées au rendez-vous toutes ensemble. Une fois dans la boutique, j'ai pu exprimer ce que je vivais à la proprio, lui expliquer que je combattais un trouble alimentaire. Je lui ai dit que mon souhait était de trouver une robe différente de la première, pour m'éloigner de l'image que j'avais de mon corps d'avant.

Je parcourais l'étalage de robes, et je sentais les dentelles, les perles et les broderies sous mes doigts. Les robes étaient toutes plus magnifiques les unes que les autres. Mais parmi elles, il y en avait une qui a accroché mon regard. C'était la plus belle des robes. Celle qui me mettrait en valeur, qui était si délicate. Avec de belles manches longues pour cette journée d'automne. Cette robe était pour moi. Pour mon corps. En insérant mes jambes dans le tissu, en la remontant sur mes hanches, mon ventre et mes bras, j'ai su que c'était réellement LA robe. Les émotions se sont propagées dans mon cortège, il y a eu des cris d'excitation, des pleurs. Même si cela avait été éprouvant, j'avais trouvé.

Lors de la prise de commande, j'ai décidé de prendre trois tailles plus grandes. Pour me donner du temps, pour me donner de la place.

cardinal

Si mon corps décidait de changer encore dans les mois à venir, cette robe n'aurait plus d'emprise sur moi.

Entre moi et moi

Je ressens tellement de bonheur et de fierté quand je repense à cet instant de ma vie, à ce moment décisif qui allait changer le cours de mon rétablissement… et de mon mariage par la bande ! M'accorder de l'espace pour guérir en laissant aussi de la place à mon corps, c'était tout un défi pour moi, qui voulais sortir d'un trouble alimentaire. C'était aussi épeurant que de sauter en parachute (quoique je n'ai jamais essayé ça !).

Je me donnais le droit d'aller mieux. Je donnais le droit à mon corps de prendre de la place, sans pression.

J'acceptais tranquillement le corps que j'avais.

Les yeux de l'amour

Cette journée restera gravée dans ma mémoire pour toujours. C'était le jour de mon mariage, mais aussi une journée charnière dans mon cheminement. Lorsque j'ai réellement décidé d'aller mieux et de m'en sortir, j'espérais être libérée de mes pensées obsessives le jour de mon mariage. J'espérais pouvoir accepter et aimer le corps qui allait être le mien à ce moment-là de ma vie, même s'il n'allait pas être le même qu'auparavant. Un gros défi !

L'ancienne Jessica aurait vécu son mariage en pensant à son corps, à comment le mettre en valeur, en focalisant sur les compliments.

L'ancienne Jessica n'aurait probablement rien mangé pour ne pas avoir un ventre ballonné. Elle aurait passé la soirée debout pour brûler des calories, mais surtout pour éviter de s'asseoir sur une chaise, car de toute évidence, sa robe aurait été trop ajustée pour lui permettre de bouger librement. L'ancienne Jessica se serait nourrie des regards qui se posaient sur son corps et elle aurait marché dans l'allée la tête haute, remplie de la fierté de pouvoir « inspirer » les gens autour d'elle. Elle aurait été l'actrice principale de cette journée, elle aurait voulu correspondre aux standards de beauté les plus élevés.

La manière dont cette journée s'est déroulée a été à l'opposé de ce que l'ancienne Jessica aurait souhaité. J'ai vécu mon mariage en pleine conscience, à 100 %. Je suis restée dans le moment présent, en plaçant mon attention sur chaque petit détail, chaque petit moment de bonheur. Sans jamais penser à mon corps, à l'entraînement ou à l'alimentation. Je me suis concentrée sur ce qui se passait autour de moi, en prenant le temps de capter ces moments de pur bonheur, d'amitié et d'amour.

Lors de ma préparation, assise sur un tabouret face à la maquilleuse et en compagnie de ma coiffeuse, je regardais mes filles d'honneur discuter dans le bonheur, toutes vêtues de leur robe de chambre fleurie en satin rose. Je sentais les odeurs du fixatif à cheveux, je voyais les particules danser dans l'air devant moi. Je fermais les yeux pour sentir le fard à paupières se poser doucement sur mes yeux. J'entendais le rire de mes deux nièces, mes bouquetières. À ce moment précis, j'étais capable de ressentir et de décrire tout ce qui se passait.

cardinal

2019

Une fois maquillée et coiffée, j'ai enfilé ma robe. La deuxième robe, celle que j'avais choisie dans un moment éprouvant. Cette robe a pris place sur mon corps. Mon corps en courbes, que je n'avais pas connu avant, que je continuais d'apprivoiser au quotidien. La dentelle remontait sur mes cuisses, sur mon ventre. J'enfilais les manches longues et délicates sans ressentir de pression. C'était une robe à ma taille, pour mon corps de maintenant. Les étoiles dans les yeux de mes amies me faisaient ressentir tellement de fierté.

Une fois vêtue, j'ai avancé doucement dans la pièce adjacente où m'attendaient mes parents. Je suis sortie tranquillement et j'ai vu les yeux de mon père s'embuer. Mon père, un homme fier qui ne pleurait jamais, qui ne montrait jamais ses émotions. Je l'avais touché. Il pleurait, sans dire un mot. Ma mère, elle, ne retenait pas ses larmes. Aussi émotive et émue que moi, la larme facile, comme moi. « T'es belle, ma chérie. » Un moment touchant, qui encore aujourd'hui me fait monter les larmes aux yeux quand j'y repense.

Au moment de la cérémonie, alors qu'il régnait une température exceptionnelle de 12 degrés un 26 octobre, je regardais les feuilles des arbres qui coloraient cette journée magnifique. Le soleil plombait sur le bâtiment de briques et d'aluminium, le claquement de l'eau résonnait dans le canal Lachine.

Tout le monde a pris place. Il y avait des mouchoirs, des doudous et des chauffe-terrasse pour rendre ce moment doux encore plus agréable. La musique s'est fait entendre. *Perfect Duet*. Dès les premières paroles, Simon a descendu l'allée, suivi de nos fils, de nos bouquetières, de notre cortège et de nos parents. La voix de

cardinal

Ed Sheeran, a retenti. Des paroles tellement touchantes pour moi, pour mon futur mari…

Simon m'attendait.

Puis, la voix de Beyoncé a résonné alors que je marchais au bras de mon père.

Les larmes coulaient sur mes joues. Mon regard croisait toutes ces personnes qui me regardaient, visiblement émues. Puis, il s'est posé sur lui, qui m'attendait patiemment. Mon futur mari. Simon. L'homme qui avait bravé les tempêtes de ma tête avec moi.

En marchant dans l'allée, en allant rejoindre l'homme que j'aimais du plus profond de mon être, j'ai compris. J'ai compris le chemin que j'avais parcouru. J'ai enfin compris.

Je me suis vue avec ses yeux. Et je me suis trouvée belle.

Entre moi et moi

Ma robe de mariée est encore dans sa housse aujourd'hui. Déchirée dans le dos parce que j'ai sauté dans les bras de mon mari durant la soirée pour l'embrasser passionnément, complètement tachée de bouette parce que j'ai pris des photos dans un parc d'automne rempli de feuilles, et effilochée parce que j'ai dansé toute la soirée comme si j'avais 16 ans. Son état me fait sourire, car ça représente le jour où j'ai réussi à réellement profiter de ma journée, de NOTRE journée. Au yâble le désir de garder ma robe « intacte » ! Au yâble le fait de penser « à quoi j'ai l'air » !

Le jour de mon mariage, j'ai compris que faire la paix avec mon corps était possible. Cette robe maintenant brisée et sale me rappelle à quel point la journée a été parfaite, animée. Je me replonge aujourd'hui dans ces souvenirs, la chanson dans les oreilles, et les larmes me montent aux yeux. J'ai le sourire aux lèvres en repensant à ce moment de vulnérabilité et d'amour, pour lui comme pour moi.

Dans une autre housse se trouve mon ancienne robe. La première. Elle a encore son étiquette. Elle est encore intacte, inanimée. Cette robe d'anxiété représente mon ancien corps. Elle aurait dû être celle de la plus belle journée de ma vie, mais elle a été source de tellement de souffrances. Elle est encore là, aux côtés de l'autre. L'ancienne Jessica. Et la Jessica de maintenant. Le corps que j'avais avant. Le corps que j'ai maintenant.

cardinal

(Ré)apprivoiser l'animal blessé

Le travail que j'ai entrepris m'a fait prendre conscience de tout ce que j'avais dû affronter depuis que j'étais toute petite. De tout ce que j'avais entendu, vu et lu. De tout ce que la culture des diètes avait bâti au fil du temps. On avait réussi à me faire croire que tel aliment était bon et que tel autre ne l'était pas. Que tel repas était santé et que tel autre non. Que je devais terminer mon assiette pour avoir un dessert. Que le fait de manger le soir après souper faisait prendre du poids. Que pour avoir une crème glacée, je devais jouer ma partie de soccer.

Tout prenait un sens différent, maintenant. Et comme je souhaitais adopter les valeurs de l'alimentation intuitive, je devais prendre conscience de mes propres règles alimentaires pour apprendre à les déconstruire… et à me reconstruire.

Avec le soutien de ma nutritionniste, j'ai dressé la liste de mes aliments « interdits ». Des aliments que je ne me permettais jamais de manger ou que je mangeais seulement dans certains contextes. Avec cette liste en main, j'ai commencé un processus de désensibilisation. Je devais m'exposer aux aliments qui étaient des déclencheurs pour moi, face auxquels j'avais des comportements de restriction ou de compulsion.

J'ai débuté avec le beurre d'arachides Kraft. Je ne pouvais pas en avoir à la maison, parce que peu importe la grosseur du pot, je le mangeais au complet à la cuillère. Si j'allais chez des amies et que je voyais un pot dans le garde-manger, il m'arrivait d'en manger en cachette. C'était ça, ma relation avec cet aliment « interdit » : je tombais dedans à pleine cuillère, jusqu'à en avoir mal au ventre

et à me sentir terriblement coupable. Incroyable, hein !? Ma psy m'a expliqué qu'en fait, le beurre d'arachides était souvent un aliment qui déclenchait des compulsions chez les personnes qui s'imposent des restrictions. Comme il rassemble le gras et le sucre que le corps essaie d'obtenir, il devient un aliment de prédilection.

Pour me désensibiliser, j'ai dû commencer à avoir du beurre d'arachides en tout temps chez moi. À en manger quand ça me tentait. À m'y exposer de plus en plus. Les premières semaines, j'achetais le plus petit pot possible. Je n'avais confiance ni en moi ni en ce processus. Comment allais-je pouvoir survivre avec un pot chez moi ?! J'allais clairement passer au travers, donc valait mieux que ce soit un tout petit pot ! Au début, le pot ne durait pas très longtemps… Quelques jours seulement. Et c'était normal ! Cela faisait tellement d'années que je me restreignais par rapport à cet aliment que mon corps pensait chaque fois que ce serait la seule fois où il en aurait, et j'en mangeais donc plus que mes besoins réels. C'était un passage obligé.

Les semaines se sont succédé. Le pot grossissait. Je comprenais que plus je m'exposais à l'aliment, moins il avait d'importance. Plusieurs mois plus tard, le pot avait perdu sa valeur spéciale à mes yeux. J'en mangeais certains matins, et d'autres non. Sans émotion particulière. Aujourd'hui, il n'a plus d'emprise sur moi, ce pot. Je mange du beurre d'arachides quand ça me tente. Je peux passer des mois sans en manger, même si le pot est dans mon tiroir à déjeuner.

Une autre étape de ma désensibilisation s'est faite avec les biscuits Oreo. Ceux-ci avaient une connotation assez spéciale à mes

cardinal

yeux : ils faisaient partie de mes aliments chouchous après les compétitions de fitness, lors de mes épisodes hyperphagiques. J'ai donc dû suivre le même processus qu'avec le beurre d'arachides et en avoir en tout temps à la maison. Au départ, j'en mangeais des rangées entières en quelques minutes à peine. Une boîte complète durait de deux à trois jours dans le garde-manger. Il a fallu que j'achète plusieurs paquets pour que mon cerveau comprenne, au fil des semaines, que j'y aurais accès en tout temps. Par la suite, j'ai dû en apporter au travail. En avoir dans mes lunchs. En manger au souper. Varier les moments où j'en mangeais. Tout ça sous la supervision de ma nutritionniste et de ma psychologue.

Je crois que ma désensibilisation aux Oreo a duré presque deux ans. Ç'a été tellement, mais tellement long ! Je n'aurais jamais pensé qu'un seul aliment pouvait avoir autant d'emprise sur moi et que cela me prendrait autant de temps pour me désensibiliser. J'en ai encore en tout temps chez moi, et je crois que je vais toujours en avoir. Est-ce que les Oreo vont un jour devenir aussi banals que les brocolis ? Je ne pense pas. Je sais qu'ils ont une signification un peu plus spéciale pour moi, et c'est pourquoi je dois faire comprendre à mon corps qu'ils seront toujours accessibles.

L'envie de sucré revenait très souvent dans mon quotidien. J'ai réalisé que manger ne me procurait pas assez de plaisir, que mon cerveau ne prenait pas tout à fait conscience des aliments dont je me nourrissais. Et comme le sucré était relié au plaisir, mon corps en redemandait. J'étais aussi souvent distraite quand je mangeais. C'était plus facile pour moi de ne pas culpabiliser de manger un aliment relié au plaisir quand j'oubliais que je l'avais mangé.

Manger devant mon ordi au travail, manger devant la télévision, manger en parcourant mon cellulaire… Mon cerveau était concentré sur les distractions pendant que mon estomac se concentrait sur la nourriture. Difficile de se connecter à son estomac quand le cerveau est occupé à faire autre chose !

J'ai ainsi commencé à intégrer des prises de conscience lorsque je mangeais. Vivre le moment présent. Regarder l'aliment. Me connecter aux odeurs qui parvenaient à mon nez. Écouter le bruit de chaque bouchée. Ressentir la chaleur ou le froid de l'aliment sur ma langue. En mettant en pratique ces techniques, j'ai pu, peu à peu, comprendre ce qui se passait et réellement SAVOURER ce que je mangeais ! Le fait de prendre le temps et de déguster plus consciemment les aliments qui me faisaient plaisir me permettait d'en manger la quantité dont mon corps avait envie, à une vitesse douce (et non dans la rapidité extrême), sans arrière-pensée de culpabilité. Après des mois et des mois de pratique, des petits moments de fierté ont commencé à se faire sentir. Et mes compulsions alimentaires ont commencé à diminuer.

Un certain vendredi soir, on a décidé, mon fils et moi, de se faire une soirée cinéma. Couchée sur le matelas qu'on avait déplacé au salon, avec des sacs de mes bonbons préférés et des bols de chips, j'avais réussi à prendre des petites pauses en pleine conscience pour finalement manger ce dont j'avais envie et besoin à ce moment-là, et donc à en mettre de côté. Trois jours plus tard, j'ai retrouvé mon sac de bonbons entamé dans mon garde-manger, bien à la vue, et j'ai réalisé que le sac n'avait même pas d'emprise sur moi… ! Ça n'aurait jamais été possible avant, et j'étais vraiment fière de moi.

cardinal

À travers la désensibilisation des aliments interdits, j'ai dû faire face à l'abondance de nourriture qu'il y avait parfois dans les soupers de famille ou les fêtes d'enfants. Durant mes années de restrictions, ces moments étaient très anxiogènes pour moi. ED me cassait la tête avec les plans de match à mettre en place pour éviter de manger. Ces émotions menaient alors à des comportements de type « tout ou rien » (classique Jessica !). Parce que la restriction, l'obsession et les interdits venaient avec une perte de contrôle devant l'abondance. Et pour moi, la perte de contrôle menait systématiquement à un sentiment de honte et de culpabilité.

Ma nutritionniste me soutenait avant chaque événement où je savais à l'avance que je ferais face à beaucoup de nourriture. À voir les repas chez mes beaux-parents, on aurait parfois pu croire que 50 personnes se réunissaient, quand en fait, on était seulement huit ! C'était donc des moments où je savais à quoi m'attendre. Petit à petit, j'ai appris à prendre conscience de ce qu'il y avait à manger, à prendre le temps de regarder avec les yeux et de sentir avec le nez, et à tenter de me connecter à mon ressenti. En regardant la nourriture devant moi, je pouvais choisir ce que je voulais manger de manière consciente. Ce n'était pas une façon de « calculer » ou de me « restreindre ». Non. C'était un moment de connexion.

Quand j'observais ce qui était disponible, je pouvais miser sur la nouveauté et la diversité des aliments. Je pouvais bâtir mon assiette en prenant un peu de tout en restant connectée à mes sens. Lorsque je terminais mon assiette, je devais me connecter à mon estomac et me demander si j'avais encore faim ou si j'étais rassasiée. Parce qu'il n'y a rien de mal à prendre une deuxième

assiette… Avec de la pratique, chaque souper est devenu un peu plus confortable pour moi, et l'anxiété s'est mise à diminuer. Au fil du temps, j'ai pu réellement apprécier ces moments de partage, de rires et de conversations autour de moi, sans focaliser seulement sur mon assiette et sur les pensées qui jaillissent.

L'autre grand apprentissage que j'ai dû faire a été de déconstruire mes croyances et les règles que je m'imposais par rapport aux valeurs nutritives, et de réapprendre à ignorer ces dernières. J'avais passé tellement d'années à analyser les listes d'ingrédients et les tableaux de valeurs nutritives que j'étais devenue une professionnelle de la portion exacte et du « meilleur choix ». Autant dans les soupers familiaux que lors des repas du quotidien. Le sentiment de contrôle était envahissant. C'était énormément de pression de devoir comparer, compter, analyser. Mes choix alimentaires étaient toujours réalisés en fonction des valeurs nutritives. Comment ne plus regarder ce petit tableau blanc rempli de lettres et de chiffres noirs sur chaque boîte à l'épicerie ? C'était l'une des premières choses que j'avais apprises dans mes rencontres en nutrition plusieurs années auparavant, et maintenant, je devais retirer cette habitude de ma vie ? OUF ! Ça me paraissait impossible !

Première étape : faire le ménage de mes livres de recettes. Je me suis départie de tous ceux qui misaient sur les calories et les valeurs nutritives et qui véhiculaient les messages de la culture des diètes. HOP ! Je devais ensuite choisir les livres qui me donnaient envie de manger et où il n'était pas question de restriction d'ingrédients ou de « meilleurs choix », puis sélectionner des recettes savoureuses et faciles à cuisiner. Combien de temps cela m'a-t-il

cardinal

pris avant d'arrêter de regarder les ingrédients et les tableaux ? Je ne sais plus. Probablement plusieurs mois. Mais tranquillement, j'ai appris à cuisiner pour le plaisir, plutôt que de cuisiner « parce que ça « fitte » dans mon plan alimentaire ». J'ai préparé des vrais de vrais brownies, avec du chocolat dedans, et non à base de purée d'avocat mélangée à du cacao. J'ai cuisiné des vrais de vrais muffins avec de l'huile dedans, et non à base de compote de pommes sans sucre. J'ai concocté des vrais de vrais plats de pâtes, et non à base de « zoodles », ces fameuses spirales de zucchini.

Cuisiner ces recettes me confrontait souvent à mes difficultés. ED revenait de temps en temps pour me rappeler le nombre de calories qu'elles contenaient. ED les connaissait par cœur, les valeurs nutritives. Mais Jessica réussissait à répondre à ED de se la fermer. JE réussissais à reprendre un peu de pouvoir, pour continuer d'avancer. Avec du temps et de la persévérance, j'ai retrouvé le goût de faire à manger et, surtout, de m'amuser en cuisine ! La musique à tue-tête, en bobettes et en chandail, je réussissais à cuisiner en dansant, sans gêne et sans retenue, dans un endroit qui me causait tant d'anxiété auparavant. Faire à manger n'équivalait plus à un plan à suivre, mais plutôt à un moment de bonheur et de découvertes.

Entre moi et moi

Je pensais à tort que le fait de me libérer de mes règles alimentaires, ça signifiait simplement de dresser une liste, puis de jeter la liste. C'est incroyable de réaliser à quel point ça peut demander du travail, se défaire de l'emprise des aliments, des préjugés et des mythes ! Jamais je n'aurais cru devoir manger des Oreo durant deux ans pour me débarrasser de ma fixation sur ces biscuits !

Ça m'attriste quand je me rend compte à quel point le contrôle menait ma vie, mon assiette. Ma plus grande priorité était de contrôler mon corps, et cela passait par ce que je mangeais. Tout au long de ce travail de rétablissement, j'avais l'impression de sauter du haut d'une falaise, sans harnais. J'ai dû faire face à mes peurs et à mes émotions, mais aussi arriver à identifier ces émotions… Par chance, j'étais accompagnée dans ce processus, donc j'avais mon filet de sécurité.

Des rechutes, j'en ai vécu plusieurs. Elles ont fait partie de mon développement. Dans un processus de guérison, il faut garder en tête que c'est OK de ne pas bien aller. Que c'est OK de plafonner après avoir fait des progrès. Que c'est OK d'avoir l'impression de ne pas voir le bout. En gardant l'espoir en tête, on réussit à passer à travers, à continuer.

Sans surprise, ç'a aussi été un grand défi d'intégrer la spontanéité dans mon quotidien. Pas que je n'aime pas les surprises, au contraire ! Mais j'aime les surprises que je CONTRÔLE ! Même quand mon chum veut m'organiser une fête surprise, je lui fournis l'endroit et les gens à inviter, et même presque la date que je préfère. Mon horaire est toujours réglé au quart de tour, j'ai des to-do lists *qui ne finissent plus…*

Ainsi, pour réduire mon niveau de contrôle dans toutes les sphères de ma vie, j'ai dû accepter que la vie, ce n'est pas tout programmé. Non, ce n'est pas grave si mes repas de la semaine ne sont pas planifiés. Non, ce n'est pas grave si mes entraînements ne sont pas à

cardinal

l'horaire. Non, ce n'est pas grave si mes journées ont des trous. J'ai également dû apprendre à tolérer l'ennui. C'est un travail constant, que je continue à faire… Mais être plus spontanée m'a grandement aidée à lâcher prise et à réduire mon besoin de contrôle.

Faire la lumière sur l'alimentation intuitive

Marjolaine Cadieux, Dt.P., M. Sc.
Nutritionniste
@lespiedsdanslesplats_

Peux-tu me décrire le rôle des nutritionnistes et les bienfaits d'être accompagné ?

Le rôle des nutritionnistes est d'évaluer l'état nutritionnel d'une personne et de mettre en œuvre une (ou plusieurs) intervention(s) pour adapter son alimentation en fonction des besoins. Plus particulièrement, dans ma pratique, mon rôle est d'aider les gens à retrouver une relation saine avec la nourriture, peu importe ce que ça veut dire pour eux. Je n'agis donc pas à titre d'enseignante qui sait tout, mais plutôt d'accompagnatrice. La nutritionniste a une expertise, une formation complète et des outils spécialisés. Elle fait aussi partie d'un ordre professionnel (ODNQ) qui assure les services d'un professionnel qualifié et offre des recours afin de protéger le public en cas de fautes. C'est un soutien incomparable.

Dans tes mots, qu'est-ce que l'alimentation intuitive ?

C'est une façon de manger qui va à l'encontre de la culture des diètes et qui demande de faire confiance à son corps et à ses sensations plutôt qu'à des indicateurs externes.

On parle souvent des dix principes de l'alimentation intuitive. Peux-tu me les décrire ?

1. Rejeter la mentalité liée aux diètes

C'est de reconnaître la présence des diètes et de la culture des diètes ainsi que leurs effets sur la santé physique et mentale, et de

mettre en place des outils pour déconstruire ce qu'elle nous a appris. Ça peut par exemple être de prendre conscience du discours malsain d'une entreprise de perte de poids.

2. Honorer sa faim

Manger est vraiment plus agréable lorsqu'on a faim. Ce principe propose donc d'essayer d'honorer sa faim plutôt que de l'éviter, de l'ignorer ou de la supprimer avec autre chose que de la nourriture. On peut par exemple tenter de manger lorsqu'on ressent la faim, même si ce n'est pas à une heure habituelle pour nous.

3. Faire la paix avec les aliments

La culture des diètes nous a martelé de messages qui peuvent avoir affecté notre relation avec les aliments. Avec ce principe, on souhaite donc se rappeler tout ce que les aliments peuvent nous apporter, leurs bienfaits. Par exemple, manger est un acte qui permet de socialiser avec les autres.

4. Cesser de catégoriser les aliments

Plusieurs d'entre nous ont appris que certains aliments sont « sains » et que d'autres sont « malsains ». Ici, on essaie de reconnaître cette croyance et de la déconstruire. On tente donc de développer une neutralité avec les aliments.

5. Découvrir le plaisir de manger

Les sens sont des éléments importants lorsqu'on parle du plaisir de manger. On propose donc, avec ce principe, de se reconnecter à ses sensations (goût, odorat, ouïe, vue, toucher) pour redécouvrir les aliments. Par exemple, sait-on quelle texture on préfère ?

6. Considérer sa sensation de rassasiement

Le rassasiement est la sensation qu'on ressent lorsqu'on est confortablement plein après un repas. Ce principe suggère de considérer cette sensation, sans nécessairement l'écouter, pour savoir quand arrêter de manger. Plutôt que de se fier à notre portion, à notre tête ou à un autre indicateur, on essaie donc de se concentrer sur notre ventre pour guider notre décision.

7. Vivre ses émotions avec bienveillance

Manger ses émotions est totalement normal. Plutôt que d'éviter ce comportement, ce principe propose de trouver une multitude de façons de vivre ses émotions, que ce soit en mangeant ou en faisant d'autres activités.

8. Respecter son corps

Notre corps fait énormément de choses pour nous, et on a tendance à l'oublier. Ce principe suggère de respecter ce qu'il est capable de réaliser pour nous, au-delà de l'apparence physique : il me permet de me déplacer, de serrer ceux que j'aime, etc.

9. Ressentir les bienfaits de l'activité physique

Plutôt que de voir ça comme une punition, bouger son corps devrait être fait pour l'honorer. L'activité physique devrait donc, selon ce principe, être pratiquée dans le plaisir et pour nous apporter des bienfaits.

10. Honorer sa santé et ses papilles gustatives

Manger est un acte complexe qui englobe une multitude de facteurs. Dans ce principe, on suggère donc de prendre un pas de

recul face à notre alimentation et de considérer l'ensemble de notre corps lorsqu'on mange, de nos papilles à notre tête.

On pense souvent que l'alimentation est reliée seulement aux envies. Est-ce vrai ?

Les envies peuvent jouer un rôle dans le choix de l'aliment, mais d'autres facteurs sont aussi à prendre en considération lors de l'acte alimentaire : le temps que j'ai pour manger, mon budget, mes déplacements, la disponibilité des aliments, mes besoins, le moment de la journée, ma culture, etc. Manger est un acte assez complexe et ne se limite pas à manger impulsivement ce qu'on veut et n'importe quand.

Quels seraient tes conseils pour quelqu'un qui décide de se lancer dans cette belle aventure de faire la paix avec son alimentation en adoptant l'alimentation intuitive ?

Je suggérerais à cette personne de suivre ces quelques trucs :

1. Aller chercher de l'aide lorsqu'elle se sent coincée, qu'elle sent que c'est trop ou qu'elle ne sait pas si elle est en train de s'aider ou de se nuire.
2. Avoir des attentes réalistes.
3. Comprendre que ça prend du temps, de la patience et de la persévérance.
4. Réaliser que c'est un processus qui peut durer toute une vie.
5. Être bienveillante : ce n'est pas facile de désapprendre des informations et d'en apprendre de nouvelles.
6. Respecter son rythme : il n'y a pas de presse !

Comment une nutritionniste peut-elle accompagner quelqu'un qui désire adopter une alimentation intuitive ?

Mon rôle est d'abord de regarder les comportements actuels de la personne et de lui faire prendre conscience de ce qu'elle fait. À partir de là, la personne peut choisir si elle veut (ou non) travailler sur ces comportements, si elle considère (ou non) qu'ils sont alignés avec ses valeurs et sa vision de l'alimentation intuitive, etc. J'ai ensuite une foule d'activités qui peuvent être mises en place pour aider à la réflexion, à l'observation ou au changement, selon ce que la personne souhaite travailler.

Comment reconnaître la culture des diètes qui peut s'immiscer dans l'alimentation intuitive ? Quels sont les *red flags* auxquels on doit porter attention ?

La culture des diètes peut être très présente dans le discours de l'alimentation intuitive. La meilleure façon de la reconnaître est le manque de nuances. L'alimentation intuitive n'a pas de règles ou de cadre strict, ni de bonnes ou de mauvaises façons de faire. La culture des diètes est aussi beaucoup axée sur la perte de poids, alors que ce n'est pas la visée de l'alimentation intuitive. Parmi les *red flags*, il y a la notion de bons et de mauvais comportements (par exemple, l'idée qu'on peut manger si on a faim, mais pas si on s'ennuie), la difficulté à nuancer les informations proposées (c'est tout ou rien), la promesse de perte de poids ou de changements corporels, la vente de programmes, de produits ou de suppléments, une rigidité dans les façons de faire, etc.

Lorsqu'il est question de relation malsaine avec l'alimentation, quels sont les signes auxquels on doit porter attention ?

Une relation malsaine peut s'exprimer différemment pour chaque personne. Toutefois, certains comportements peuvent être des indices que notre relation avec la nourriture est possiblement difficile : éviter certains aliments, contrôler la fréquence ou la quantité de certains aliments qu'on consomme, ressentir le besoin de mériter nos aliments, etc. De plus, on observe qu'une relation malsaine apporte souvent des inconforts psychologiques : culpabilité, honte, baisse de l'estime personnelle, sentiment d'être inadéquat, obsession pour la nourriture, etc. Ce sont des signes qui peuvent nous indiquer que notre relation avec la nourriture est peut-être difficile.

Break-up en plastique

Moi qui carburais aux cours de groupe, à l'enseignement, aux tournages, aux shootings photo et aux séances de gym pour sculpter mon corps, comment allais-je faire pour continuer à bouger tout en tentant de me rétablir ?

Parmi les grands deuils que j'ai vécus suite à ma prise de poids, il y a eu celui de devoir faire un X sur ma passion pour les vidéos d'entraînement et les cours que je donnais. J'avais eu la piqûre pour le domaine. Toutefois, il était inconcevable pour moi qu'une fille sans abdos, et même en « surpoids », soit mise de l'avant. Maintenant que je devenais une fille plus grosse, je ne pouvais plus continuer à faire ce que j'aimais ! Voir mon corps changer et devenir gros voulait assurément dire faire une croix sur cette partie de ma vie, cette passion qui était également un travail. Je n'avais plus le « physique de l'emploi », je ne correspondais plus aux standards de l'industrie de l'entraînement. J'ai donc décidé de quitter mon emploi d'instructrice en cours de groupe et de ne plus faire partie des employés, ce qui me retirait automatiquement de la liste potentielle de future participante à d'autres tournages.

Après avoir mis de côté ces gros morceaux de ma vie, j'ai continué de m'entraîner au gym avec une intensité et une fréquence réduites. Mais faire bouger mon corps sans but précis, sans objectif de perte de poids, c'était difficile. J'étais moins passionnée. Je m'étais tellement entraînée par le passé que je n'en avais tout simplement plus envie. Je devais retrouver du plaisir dans ce que je faisais et le sentir dans mes tripes. Et ça m'a pris un bon moment… J'ai peu à peu essayé d'autres façons de bouger mon corps, pour voir si je pouvais trouver autre chose que j'aimais. J'ai appris à

cardinal

me poser les vraies questions : « Pourquoi je fais cette activité ? Est-ce que j'aime ça pour vrai ? » J'ai ainsi découvert des vidéos YouTube de *dance workout*, que j'avais énormément de plaisir à regarder. Je pouvais rire aux éclats en suivant le prof à l'écran, danser ma vie comme si j'étais une jeune ado, chanter à tue-tête tout en faisant des mouvements qui ressemblaient à des exercices d'entraînement… J'ai également tenté le yoga à plusieurs reprises. J'étais assidue et j'ai aimé ça durant un certain temps, mais je m'en suis lassée rapidement. Le côté spirituel et zen, ce n'était pas pour moi. Il m'a fallu essayer plusieurs types de yoga pour trouver celui qui me rejoignait le plus, comme le power yoga, qui allie l'effort musculaire à la flexibilité et à la mobilité. J'ai ensuite intégré un peu plus de marche à l'extérieur, en me mettant des podcasts inspirants dans les oreilles. Puis, durant la pandémie, j'ai réintégré les entraînements virtuels à la maison. J'ai ainsi graduellement retrouvé le goût de forcer, de me donner en puissance, de suer et d'être fière de moi.

Ma relation à l'entraînement avait donc changé, évolué. Je me pensais stable à ce niveau, je sentais que tout était réglé. C'est seulement en remplissant un questionnaire de ma nutritionniste que j'ai réalisé la toxicité de ma relation avec l'entraînement. Le questionnaire demandait de compléter la phrase suivante : « Quand je fais de l'exercice, je compte les calories… », et j'avais coché l'option « Très souvent ». Le petit crochet m'avait sauté aux yeux. Je comptais donc encore les calories ? Pourtant, je ne les comptais plus quand je cuisinais !

J'ai décidé d'en parler avec ma psy, et elle m'a demandé de retirer ma montre de sport et de ne plus la porter. PAR-DON ? Pourquoi

j'enlèverais ma montre ? Eh bien, il était finalement là, le problème : j'avais peur d'enlever cette foutue montre. Je voulais malgré tout prouver à ma psy que la montre n'avait pas de contrôle sur moi et qu'elle se trompait. Non, non, je n'avais pas peur… J'ai donc mis mon ego de côté et j'ai accepté le défi.

Le lendemain, lors d'une séance d'entraînement au petit gym de mon bureau, j'étais perdue. Je ne voyais plus mes battements cardiaques, je ne savais pas combien de calories j'avais brûlées…

J'avais l'impression que mon entraînement ne comptait pas. Qu'il n'avait plus de valeur. *RED FLAG*.

Le petit bidule de plastique autour de mon poignet gauche contrôlait ainsi encore mes pensées et mes mouvements. C'était encore un outil de validation pour savoir si mon entraînement était bon, si ma danse avait été « payante ». J'ai réalisé toute l'emprise que cette montre avait sur moi. Encore les maudits chiffres, encore les maudits graphiques, encore, encore, encore.

Pendant deux semaines, j'ai continué à m'entraîner sans ma montre. Et c'était vraiment difficile. J'ai pleuré. Oui, j'ai pleuré pour une montre. Pour tout ce qu'elle représentait pour moi. Car c'était le « dernier » morceau significatif de mon trouble alimentaire.

Le dernier que je laissais partir.

cardinal

Entre moi et moi

Avec les années, j'ai retrouvé ma voix et mon chemin comme entraîneuse. Parce que oui, j'y ai encore ma place.

Aujourd'hui, je comprends les répercussions d'une relation malsaine avec l'entraînement. Je comprends comment un corps gros bouge. Je comprends aussi comment expliquer les exercices et je sais donner des options différentes en fonction des morphologies. Je peux montrer que même une entraîneuse peut avoir des difficultés à exécuter certains mouvements, et que c'est NORMAL ! Ce n'est pas parce que j'entraîne les autres que je suis obligée d'être capable de faire une planche sur les pieds et des strict push-ups. *Je suis en mesure d'expliquer un exercice pour que mes clientes puissent le faire, même si moi j'ai des difficultés à le réussir.*

Comme je me suis découvert une passion pour l'entraînement en ligne, j'ai décidé de me créer ma communauté à moi. Je peux ainsi décider de ma vision et de mes priorités, qui sont maintenant intimement liées à mes convictions et à mon cheminement personnel. J'ai bâti une offre de programmes d'entraînement de groupe, de programmes personnalisés et d'entraînements privés « Jess Brod Fit ». Je donne des entraînements inclusifs et bienveillants où je sue, où je suis essoufflée, où je me trompe, où je ris, où j'essaie, où je propose des options. Finalement, les gens peuvent s'identifier à moi, et c'est ça, la vraie vie ! Chaque semaine, je fais bouger des femmes dans le rire, le plaisir et la bienveillance. Jamais de comparaison entre elles ou envers elles-mêmes. Jamais de pression. Juste de l'écoute. Je leur apprends à reconnaître leur énergie du moment et à ajuster leur entraînement ou leur manière de bouger en fonction de ce qu'elles ressentent. Je leur apprends à bouger leur corps pour ce que cela leur procure : une meilleure gestion émotionnelle, un meilleur sommeil, une meilleure énergie, et bien plus !

Plusieurs années après avoir retiré ma fameuse montre de contrôle, je m'en suis procuré une nouvelle. Je voulais retenter l'expérience, tout en étant consciente de ce que ça pouvait provoquer en moi et en demeurant à l'affût des dangers que ça pouvait engendrer. Dès que j'ai reçu mon petit bidule de plastique, j'ai programmé la montre en indiquant la grandeur d'un jeune enfant et un poids de 10 livres. Je souhaitais ainsi que les calories et les pas indiqués ne soient pas véridiques et que je n'utilise pas ces mesures pour contrôler mon quotidien. En fin de compte, ma montre me sert seulement à regarder l'heure et à recevoir les notifications de mes appels. Et ça me suffit.

cardinal

Découvrir le mouvement intuitif

Jasmine Paquin, candidate au doctorat en sciences de l'activité physique
Kinésiologue accréditée de la Fédération des kinésiologues du Québec, Ph. D.
@jasmine.en.kin

Quelle est ta définition du mouvement intuitif ?
Je décrirais le mouvement intuitif en une seule phrase : c'est toute forme d'activité physique qui respecte les besoins et le ressenti, ici et maintenant. Le « maintenant » est vraiment important. On ne parle pas des besoins d'hier ni de ceux de demain. Il faut admettre que cette définition ne fait pas l'unanimité, mais je pense que tout le monde peut saisir l'essence du concept, qui mise sur le bonheur et le plaisir.

Il faut savoir que le principe de la culture des diètes s'applique également à l'activité physique : on peut en effet se forcer à suivre un programme ou à participer à une forme d'entraînement même si on ne ressent pas de bénéfices psychologiques et physiques, simplement parce qu'on nous garde dans l'illusion qu'on peut complètement changer notre corps (ce qui ne pourrait pas être plus faux). C'est une culture où il faut en faire toujours plus, où on est accro aux chiffres, où on bouge pour les kilomètres engloutis ou les calories dépensées. On est dans une obligation de résultats, on mesure nos performances pour atteindre un objectif établi de manière un peu arbitraire. Certaines personnes cherchent aussi à éviter des sentiments négatifs au moyen de l'activité physique. Par exemple : se sentir rejeté, ne pas être dans

la gang, « surgérer » son stress (quand l'activité physique devient la seule technique de gestion du stress et que c'est utilisé à outrance), avoir le sentiment qu'on n'en fait pas assez ou se sentir inférieur sur le plan de notre apparence et de nos capacités.

Dans cet esprit, l'équivalent de bouger, selon une mentalité semblable à celle de l'alimentation intuitive, serait de s'adonner à la forme de mouvement qui nous plaît, quand ça nous plaît, à la fréquence et à l'intensité qui nous plaît, tout en étant détaché des « attentes » extérieures. Cela peut se faire sous les recommandations d'un professionnel de la santé, mais ça doit être notre décision personnelle.

Il est possible que notre capacité à nous détacher de nos croyances par rapport à l'activité physique requière un certain travail. Mais un kinésiologue peut certainement nous aider à discerner le vrai du faux ! Avec le kinésiologue, on travaille en coconstruction plutôt qu'en prescription. Par exemple, si l'objectif de la personne est de s'entraîner trois fois par semaine, mais que sa réalité et ses contraintes personnelles ne le lui permettent pas, le kinésiologue peut s'adapter à son contexte de vie et lui faire accepter que c'est correct d'adapter ses attentes et, s'il le faut, de les baisser.

Si une personne a des objectifs précis à atteindre dans l'entraînement ou dans le sport, est-ce que ça entre en contradiction avec le mouvement intuitif ?
Je ne pense pas que l'un et l'autre soient mutuellement exclusifs. Avec les années, j'ai appris à travailler avec mes clients sur des valeurs d'équilibre, mais surtout de rigueur plutôt que de sacrifice. Même dans un entraînement qui vise à améliorer notre

performance, écouter notre intuition et nos ressentis, ici et maintenant, c'est primordial pour respecter notre équilibre, notre santé physique et mentale ainsi que nos autres valeurs qui ne sont pas liées à l'activité physique, mais qui sont aussi importantes.

Prenons l'exemple de clients avec un objectif bien précis : celui de faire un demi-marathon. Avec eux, je vais travailler à recadrer la course à pied dans un certain contexte. Ces personnes-là ne sont pas des athlètes, ne sont pas payées pour courir. C'est leur volonté ! Elles se mettent souvent énormément de pression, elles se tapent sur la tête parce qu'elles ont manqué un entraînement à cause du travail, de la température, de la famille ou d'un rhume, par exemple. Je vais donc tenter de leur faire réaliser qu'elles font ça pour elles, pour leur santé. L'important est de savoir si on est dans une pratique de l'activité qui nous sera bénéfique à long terme.

On peut faire un parallèle avec l'alimentation intuitive : on mange un aliment parce qu'on se sent bien, et non pas parce qu'il a des vertus quelconques. On peut donc avoir la même bienveillance dans le mouvement et se concentrer sur ce qui nous fait du bien, sur notre ressenti.

Quels sont les bénéfices du mouvement intuitif au quotidien, à court, moyen et long termes ?

Le principal objectif est de reprendre un peu de pouvoir sur la petite voix qui nous dit que ce n'est pas assez, qu'on est moins bon que les autres. De développer un profond respect pour notre ressenti, ici et maintenant. Beaucoup affirment que c'est cette approche qui leur a permis de maintenir leur pratique de l'activité physique sur le long terme.

Le mouvement intuitif peut aussi nous amener à redéfinir nos fausses conceptions sur les liens entre le corps, l'activité physique et l'alimentation, simplement parce qu'on est plus bienveillant envers soi, mais aussi parce qu'on se détache de la culture du fitness, qui parfois instrumentalise l'activité physique. On devient peu à peu immunisé contre ces messages-là, et plus flexible dans toutes sortes de situations (voyage, périodes de travail intenses, etc.). On accepte de changer, d'évoluer. On se détache de l'idée de faire plus, de l'obligation de bouger malgré une situation de dernière minute. On a donc plus de chances de rester actif à long terme, parce que la pratique vient de nous, d'un désir de se faire du bien, et non d'une peur de vivre quelque chose de négatif.

Corps en expansion

Dans mon processus de guérison, il était normal de voir mon corps changer. Il avait subi tellement de restrictions au fil du temps que réintroduire la nourriture nécessaire pour combler mes besoins primaires et réintégrer les interdits me faisait prendre du poids. Ces fluctuations de poids étaient perturbantes pour moi. Durant cette période, je regrettais mon corps d'avant, qui était finalement « donc bien parfait », même si je ne l'avais jamais trouvé « assez ». Jamais assez mince. Jamais assez musclé. Jamais assez tonifié.

Les semaines avançaient, et la taille de mes vêtements changeait. Je me sentais coincée. Je voulais me rétablir, mais je ne voulais pas prendre trop de poids. Je voulais aller mieux, mais je ne voulais pas être grosse. Je voulais me débarrasser de ED, mais j'espérais perdre du poids à nouveau une fois guérie. Cette dualité est longtemps restée dans ma tête, sans que j'arrive à me l'avouer. À un certain moment, j'ai dû apprendre à lâcher prise.

Le fameux lâcher-prise. Un concept dont on entend beaucoup parler, mais qu'on a souvent du mal à appliquer. J'aime beaucoup l'analogie du verre d'eau. Si on tient un verre d'eau bien plein dans les airs, l'eau bougera naturellement, et elle risque même de déborder à cause des mouvements de notre main. Plus on tentera de contrôler les mouvements pour empêcher l'eau de déborder, plus l'eau bougera, et plus elle débordera. Par contre, si on ne veut plus que l'eau déborde, on peut prendre le temps de déposer le verre sur une surface et de retirer sa main. Le mouvement de l'eau va alors s'apaiser, se stabiliser. Aucun débordement en vue.

Le lâcher-prise, c'est un peu le même principe. Plus on veut contrôler une situation, plus il peut y avoir de débordements. Je devais donc apprendre à déposer mon verre pour voir ce qui allait se passer. Je ne pouvais pas tout contrôler, encore moins mon rétablissement. Je ne pouvais pas savoir quel poids j'allais avoir demain, ni dans un mois, ni dans un an, ni dans dix ans. Personne ne pouvait le savoir. Je devais accepter que toutes sortes de situations pouvaient survenir ; il allait nécessairement y avoir de petits débordements et de grosses tempêtes dans mon verre d'eau. Il y aurait des situations qui, malgré mes efforts, n'allaient peut-être pas se résorber. Je devais lâcher prise sur mon poids, sur mon corps qui changeait.

Mon rétablissement était un verre d'eau agité, pas toujours facile à contenir. Et je devais me laisser porter. Me déposer. Instinctivement, je reprenais souvent le verre d'eau dans mes mains pour tenter de reprendre le contrôle, et alors les vagues s'agitaient. Je devais faire confiance au processus et aux professionnels qui m'accompagnaient. Mon lâcher-prise ne voulait pas dire que j'abandonnais mon corps, bien au contraire. Mon lâcher-prise m'a permis de faire le deuil de mon corps d'avant et de mon corps du futur. Le deuil du corps « parfait », du corps qui, au final, n'était pas celui qui m'était destiné.

Pas besoin de dire que ça n'a pas été facile. J'ai doucement appris à me bâtir une image corporelle plus positive. À voir mon corps dans son ensemble au lieu d'être obsédée par chaque centimètre. À réaliser tout ce que mon corps me permettait de faire au quotidien et à en être reconnaissante, au lieu de le détester. Je me suis exposée à la diversité corporelle sur mes réseaux sociaux afin

cardinal

d'habituer mon œil à voir des corps différents, uniques. Avec le temps, j'ai pu voir de la beauté dans ces corps exposés, ces corps gros, ces corps grands, ces corps petits, ces corps différents. Tout ça pour éventuellement être capable de voir la beauté dans mon corps à moi. J'ai appris à réduire l'importance de ce dont mon corps avait l'air et à miser sur celle que j'étais.

L'une des étapes difficiles a été de franchir le chiffre X dans mes pantalons ; j'en ai pleuré. Ça voulait dire que je tombais dans les magasins taille plus, que je n'aurais plus autant d'options vestimentaires. Parce que le monde de la mode est ainsi fait : les personnes grosses n'ont pas les mêmes privilèges que les autres. Pour moi, c'était une étape qui me confirmait que j'étais grosse. Et l'accepter a été tout un défi. J'avais internalisé tellement de préjugés sur le poids, et même sur les grandeurs de vêtements, au fil de ma jeune vie ! Cette prise de conscience m'a permis d'apprendre à déconstruire ce qui était relié à ces pensées. Pour accepter ce nouveau chiffre qui était le mien.

Mon poids a ensuite continué d'augmenter. Est-ce qu'il y avait encore des hauts, des bas, des épreuves ? Oh que oui ! Des pensées négatives refaisaient surface de temps en temps, j'avais aussi mes « *bad image days* ». Par moments, j'avais des élans de restrictions et de contrôle qui me revenaient, mais je ne donnais plus de pouvoir à ces pensées ; j'étais capable de les identifier et de les recadrer. J'en parlais en thérapie, et je pouvais ainsi mieux les décortiquer, les comprendre et poser des actions concrètes.

Plus mon corps prenait de l'expansion, plus je comprenais ce que c'était que de vivre dans un corps gros, et plus je constatais le lot

de difficultés quotidiennes qui venait avec. Des situations banales, comme devoir m'asseoir sur une chaise, pouvaient devenir un obstacle. Pourtant, il n'y a rien de plus banal qu'une chaise. Mais pas pour quelqu'un qui vit dans un corps gros.

Je me souviens d'un moment en particulier, lorsqu'on cherchait des meubles pour notre nouvelle maison. Ma designer d'intérieur m'avait suggéré une très belle chaise pour la salle à manger, avec un dossier et des accoudoirs. J'ai eu l'idée d'aller en magasin pour l'essayer au lieu de la commander en ligne, sous l'impulsion. Lorsque je me suis assise dans la chaise, je me suis sentie serrée, étouffée. Mes fesses entraient de justesse. NON. Je n'allais certainement pas acheter une chaise qui me ferait angoisser tous les jours ! J'allais manger trois repas par jour autour de la table dans cette chaise, je n'allais pas m'obliger à vivre ce genre d'émotion au quotidien. J'ai donc choisi un autre modèle, semblable, mais sans les accoudoirs. Problème réglé. Cette situation, comme tant d'autres, m'a fait réaliser à quel point la grossophobie était ambiante. Les meubles « bien ordinaires » ne conviennent même pas à tout le monde ! Je n'en avais jamais réellement pris conscience avant de le vivre.

J'ai vécu une situation similaire le jour où j'ai accédé à un poste supérieur au travail et où j'ai (enfin) eu droit à ma pièce fermée. Quel bonheur ! Ce jour-là, j'ai placé mes effets dans ma pièce et je me suis assise dans ma nouvelle chaise. Évidemment, elle avait des accoudoirs. Parce que toutes les chaises de bureau qui existent sur terre ont des accoudoirs ! Encore une fois, c'était trop serré pour moi. Le mobilier n'était pas adapté à mon corps. J'ai dû appeler notre homme à tout faire pour qu'il l'ajuste. Quelle

cardinal

humiliation… À la blague, j'ai quand même dit : « Je n'ai pas ben l'choix, j'ai des grosses fesses, c'est un fait ! » Et l'homme m'avait répondu, bien gentiment : « Ben non ! » Mais oui, c'était vraiment un fait ! J'avais des grosses fesses, j'avais des grosses cuisses. J'étais grosse, POINT FINAL. Ce n'était pas méchant, et ce n'était pas non plus un préjugé. Mais pourquoi une personne grosse devrait-elle être forcée de demander de faire adapter le mobilier dans son milieu de travail ? Pourquoi les gens gros doivent-ils faire face quotidiennement à leur corps de manière négative ? Ce n'est pas notre corps le problème, ce sont les meubles. Il me semble qu'on pourrait faire mieux, comme société.

Encore un exemple ? J'étais au restaurant avec des amies, et on était assises sur des chaises avec des accoudoirs. J'ai enduré la chaise pendant le souper, même si je n'étais pas confortable. J'en ai même parlé à mes amies, et l'une d'elles m'a demandé : « Aurais-tu été *game* de demander l'autre modèle de chaise qu'ils ont dans le resto ? » J'avais réfléchi, et spontanément, j'avais dit non. Parce que ça venait avec de la gêne. Et de la honte. Pourtant, cela faisait plusieurs années que j'étais rétablie de mon trouble alimentaire et que ma perception de mon corps avait évolué positivement… Mais j'avais beau accepter mon corps, l'aimer inconditionnellement, parler haut et fort de ma réalité, de la grossophobie, de la culture des diètes et de tout le tralala, il reste que je suis humaine et que j'ai des émotions. Tout ça demande de l'énergie. C'est une charge mentale supplémentaire. Je sais qu'on ne se préoccupe pas de ce genre de choses quand on ne les vit pas. Moi-même, je ne pensais pas à ce genre de choses jusqu'à ce que je les vive.

Une autre situation m'est arrivée quand j'étais chez le concessionnaire, à la recherche d'un nouveau véhicule. Lorsque j'ai pris place dans une voiture pour aller faire un test sur la route, j'ai réalisé pour la première fois de ma vie que les bancs avaient des dimensions différentes. Je sentais mes fesses coincées à cause de l'assise qui remontait. La porte était collée à ma cuisse gauche, la bordure du centre collait sur ma cuisse droite. J'avais l'impression d'être une petite sardine dans un endroit trop étroit. Ça ne faisait pas dix secondes que j'étais assise que j'ai regardé Simon et j'ai dit : « Ce n'est pas celle-là. » Je n'allais pas faire face à mon corps qui « prenait trop de place » tous les jours de ma vie, chaque fois que je prendrais ma voiture ! Un VUS, en plus ! Je ne pouvais pas croire que le design d'une voiture aussi commune pouvait ne pas convenir à tous les corps.

Des exemples comme ceux-là, j'en ai vécu plusieurs au cours des dernières années. Et je suis certaine que je ne suis pas la seule. Il est temps que ça change !

Reconnecter

La connexion à mon corps et à ce que je ressentais a fait partie de ce que j'ai dû réapprendre. J'avais passé tellement d'années à ne pas écouter les besoins de mon corps qu'en fait, celui-ci avait simplement décidé de se déconnecter pour me protéger. C'était des sources externes qui géraient mes besoins : les plans de mon coach, les pensées restrictives de ED, les commentaires de gens de mon entourage, les photos sur les réseaux sociaux… Je devais revenir à l'intérieur de moi. Et réapprendre à répondre à mes besoins. Ressentir la faim ? Comment on fait ça ? Je n'en avais plus la

cardinal

moindre idée. Les souvenirs que je gardais de la faim étaient reliés à des moments de pleurs sur le divan, de maux de ventre et de gomme sans sucre dans ma bouche. La faim était loin d'être une sensation positive pour moi. J'avais beau suivre les conseils de ma nutritionniste, je faisais face à l'échec très souvent : je finissais par manger mon repas sans savoir si j'avais faim ou si c'était relié à une émotion.

Avec bienveillance et compassion, ma nutritionniste a su comment m'aider à cheminer. Mon corps avait de la difficulté à me faire confiance. Je l'avais ignoré pendant tellement d'années, je ne pouvais pas espérer que la reconnexion se fasse en un claquement de doigts ! Je devais donc y aller graduellement, réapprivoiser mon corps comme on apprivoise un petit animal apeuré.

Comme mes apports énergétiques étaient souvent instables et qu'il était facile pour moi de sauter des collations ou des repas, j'ai appris à mettre en place certains outils qui sont devenus des filets de sécurité pour moi, des béquilles. Ce qui fonctionnait, à ce moment de ma vie, c'était d'avoir une alarme qui sonnait toutes les trois heures sur mon cellulaire. Pas pour me dire : « MANGE ! » Non. Plutôt pour me demander : « Comment te sens-tu ? » et pour faire une pause en pleine conscience. À cet instant, je devais m'extraire de ce que je faisais pour prendre une courte pause. Je fermais les yeux et je balayais mentalement mon corps pour réellement « ressentir ». Est-ce que j'avais froid ou chaud aux pieds ? Est-ce que j'étais confortablement assise ? Est-ce que mes épaules étaient tendues ? Est-ce que mes yeux étaient fatigués ? Est-ce que mes poignets me faisaient mal ? Est-ce que ma concentration avait diminué au cours des dernières minutes,

par manque d'énergie ? Je pouvais m'étirer si mon corps me le demandait. Je pouvais sautiller sur place si j'avais besoin de dépenser un surplus d'énergie. Je pouvais aller prendre une bouffée d'air à l'extérieur pour me rafraîchir les idées.

Lorsque je faisais ces exercices de *body scan*, je passais rapidement la partie de la connexion à mon ventre. Parce que mon ventre était relié à des souvenirs difficiles. Avec de la pratique et de la constance, j'ai commencé à prendre du temps de connexion avec lui. Est-ce que mon estomac gargouillait ? Est-ce que j'avais un creux ? Est-ce que je ressentais un trop-plein ? Ces questions me permettaient de voir s'il était temps de nourrir mon corps. Tel un filet de sécurité, cette petite mise au point quotidienne pouvait me rappeler de manger sur une base régulière et ainsi diminuer mes compulsions alimentaires le soir venu.

À un certain moment, plus tard dans cette pratique (vraiment plus tard), j'ai réussi à réellement reconnaître les moments où j'avais faim. Quelle fierté ! J'ai dit à ma nutritionniste que je ressentais un grattement dans ma gorge. Oui, ma faim se faisait sentir dans ma gorge en premier ! Si je ne répondais pas à mon besoin, cela provoquait des gargouillements dans mon estomac. Et si je ne répondais toujours pas à mon besoin, cela se changeait en un beau gros mal de tête. WOW ! J'étais maintenant capable d'évaluer mon niveau de faim et son niveau d'urgence pour savoir quand manger. J'étais enfin en mesure d'identifier et de ressentir les sensations physiques de mon corps et les signaux qu'il m'envoyait. Pas chaque fois, pas chaque jour… Mais j'en étais CAPABLE !

cardinal

Il me restait toutefois une autre chose à réapprendre : ressentir le rassasiement et la satiété ! Comment allais-je faire ça ? Je pensais au départ que je ressentirais le rassasiement de manière naturelle… Mais je m'étais trompée. Toute ma vie, j'avais laissé les autres me dire si mon repas était terminé, si j'avais assez mangé ou si ma portion convenait. J'ai réalisé que cette imposition externe faisait partie intégrante de mes habitudes alimentaires. Encore une fois, j'ai dû défaire les briques une à la fois et essayer plusieurs outils pour m'aider à découvrir comment mon corps pouvait me faire savoir qu'il avait assez mangé.

J'ai fait confiance à mes suivis nutritionnels et psychologiques et j'ai tenté l'expérience de me servir de grosses portions, d'énormes portions. Des portions tellement grosses que c'était impossible que je les mange. Cette façon de faire m'a « forcée » à me connecter à mon estomac pour qu'il me dise si j'en avais assez ou si je pouvais continuer. La culpabilité revenait souvent, et je prenais alors des portions plus petites par habitude… Puis je revenais à l'expérience et je continuais à avancer, accompagnée par mes professionnels de la santé.

Je me souviens d'un point tournant. J'étais à Bromont avec Simon, par une journée d'automne. On avait décidé d'arrêter dans une petite cantine pour manger, et les odeurs de poutine, de hot-dog et de frites parvenaient à nos narines. J'ai parcouru le menu, j'ai choisi une poutine avec de la saucisse, puis je me suis placée dans un état mental me permettant d'être pleinement consciente. J'ai mangé en silence, en fermant les yeux à chaque bouchée. Je sentais la chaleur de la sauce sur ma langue. Je goûtais le mélange d'épices de la sauce. J'entendais le « skouik-skouik » du fromage contre mes dents.

J'ai pris des pauses pour faire des petits *check-ups* avec moi-même. Est-ce que mes yeux en voulaient encore ? (Non, disons que le plat n'était plus aussi beau qu'au départ !) Est-ce que ma bouche en voulait encore ? (Oui, encore quelques bouchées, la sauce et le fromage étaient si bons !) Est-ce que mon estomac en voulait encore ? (Non, il me semblait plein. Mais pas trop plein.) J'ai repoussé mon assiette quand les réponses à mes questions ont toutes été « non ». Cela signifiait que tous mes sens étaient satisfaits. J'avais mangé avec envie… et j'avais réussi à écouter mon corps !

Chaque jour, à chaque séance, je travaillais fort. Ma tête me jouait parfois des tours, mais je continuais à avancer. Mon corps continuait de prendre du poids et je l'acceptais. Pas toujours, mais toujours de mieux en mieux. Les petites fiertés que je pouvais mettre dans mon baluchon me permettaient d'y croire. De croire qu'il était possible de divorcer de ED.

Trauma

Après toutes ces années à travailler sur moi et à développer une image corporelle plus positive, j'ai commencé à être tannée. Tannée de voir mon corps continuer de changer. Tannée de prendre du poids. Tannée d'apercevoir de nouvelles vergetures. Tannée d'avoir le souffle court plus rapidement. Tannée de m'entraîner avec plus de difficulté. Tannée de devoir adapter mes mouvements à mon corps. Tannée d'avoir un ventre qui était dans le chemin lorsque je travaillais à mon bureau. Tannée d'avoir un pli de plus dans le dos. Tannée, tannée, tannée. Jusqu'où ça irait, tout ça ? Ça s'arrêterait quand ?

cardinal

Mon corps n'était pas stable. Et j'ai réalisé que je n'étais plus du tout à l'écoute des signaux de mon corps. Je mangeais de nouveau par impulsivité, sous le coup de l'émotion, sans vraiment ressentir la faim ni la satiété. J'ai donc pris mon courage à deux mains et j'ai décidé d'en parler en thérapie. C'était bien plus facile de faire semblant que tout était parfait, que tout allait bien… Mais au final, ce n'était pas aidant pour mon corps et pour moi.

Les discussions ont été « confrontantes », mais ma psy et ma nutritionniste ont réussi à mettre le doigt sur quelque chose : mon corps était en état de choc post-traumatique. Oui, mon corps avait vécu mon trouble alimentaire comme un traumatisme. Ces mots pesaient lourd : je ne pensais pas que les situations de trauma pouvaient être reliées à des diètes ! Mais le fait était que même après tout le chemin que j'avais parcouru, mon corps ne se sentait toujours pas en confiance. Il implantait donc un mécanisme de défense pour me protéger de moi-même. Il avait fait le lien entre le sentiment de faim et la souffrance d'être privé de nourriture, et il avait cessé de m'envoyer des signaux.

Tout compte fait, mon processus de rétablissement était assez récent, et mon trouble alimentaire aussi… La preuve, c'est que j'avais encore tellement de souvenirs douloureux ! C'était souffrant d'y penser. Moi qui croyais être guérie, que tout ça était derrière moi, je me trompais. Au jeu de serpents et échelles, je venais de glisser sur un gros serpent…

J'ai pleuré. Des pleurs incontrôlables. Les émotions montaient sans que je le veuille, sans que je les comprenne. Mais pourquoi est-ce que tout ça était aussi intense ?

Je me questionnais également par rapport à mes pensées. Elles étaient contre-intuitives, elles allaient contre tout ce que je prônais maintenant que j'avais une image corporelle positive. Je jugeais mes propres pensées, en me disant que je vivais de la grossophobie envers moi-même. On m'a toutefois rassurée : j'avais le droit de ressentir ces émotions. J'avais le droit de constater que mon corps était plus gros dans l'espace et que ça m'apportait des difficultés. Mon corps était plus essoufflé qu'avant, c'était un fait. Ce n'était pas méchant ni dégradant. C'était juste un fait. Neutre.

J'ai donc appris à accepter ces pensées. Difficilement, mais je les ai acceptées. À partir de ce moment-là, le plan de match a été de travailler à redonner confiance à mon corps, à lui donner une stabilité dans ses apports et à me reconnecter à moi-même. J'avais vraiment de la difficulté à me connecter, à ressentir. Tout passait par ma tête au lieu de mon cœur et de mon corps.

Avec mes spécialistes, on a tenté de comprendre le fonctionnement de mes signaux de faim. On a réalisé que lorsque je ne mangeais pas aux trois heures et que j'attendais, mon corps m'envoyait un signal de faim physique après cinq heures. Ce qui était une bonne nouvelle en soi, puisque je croyais ne jamais ressentir la faim ! Par contre, c'était une faim de niveau 8/10, ce qui est assez élevé. On a donc établi que ce signal-là, c'était un peu un *last call* pour mon corps. Lorsque je le percevais, je devais automatiquement aller manger. *It's now or never.* Si je le laissais aller, le signal de faim disparaissait et je tombais en mode « économie d'énergie », un beau souvenir de restrictions que mon corps connaissait trop bien… et que je ne voulais surtout pas revivre.

cardinal

Mon objectif devenait de plus en plus clair : je devais me créer un filet de sécurité. Il fallait que je continue à me nourrir pour prendre soin de moi, peu importe ce qui se passait dans ma journée, dans ma vie. Régulariser mes apports a été l'un de mes premiers devoirs. Je devais remettre mon alarme toutes les trois heures pour me rappeler de manger. Mon alarme m'avait servi de béquille au début de mon apprentissage, et là, je devais ressortir cette béquille.

Lorsque j'étais trop occupée, j'avais tendance à passer tout droit, à sauter un repas ou une collation sans m'en rendre compte… pour finalement compenser et manger un peu n'importe quoi, n'importe quand, à cause de mon déficit de la journée. Maintenant, armée de mon alarme, je ne pouvais plus passer tout droit. La reconstruction de la confiance devait débuter par une planification un peu forcée, pour qu'éventuellement, les signaux reviennent, et la confiance également.

On a décidé que je devrais garder sous la main des collations ou des repas prêts à être mangés, qui pouvaient être accessibles et rapides. Comme je carbure à la rapidité et que mon impulsivité ne me fait pas réfléchir avant d'agir, l'idéal était d'avoir des aliments préemballés, disponibles tout près de moi. Pour manger du yogourt, il fallait sortir le pot, me servir un bol et sortir une cuillère. Trop d'étapes, trop long. *SKIP*. Solution = yogourt à boire. Des fruits et des légumes ? Trop d'étapes pour les couper, ils finissaient par moisir dans le frigo. *SKIP*. Solution = acheter des fruits et des légumes déjà coupés dans des contenants compartimentés. Une brique de fromage ? Trop long : il fallait sortir une planche à découper, déchirer l'emballage, prendre un couteau, couper un

morceau, réemballer le fromage, ranger le fromage, laver la planche et le couteau. *SKIP*. Solution = fromage préemballé en portions individuelles.

Plusieurs mois après avoir réalisé ce qu'impliquait le « choc post-traumatique » que subissait mon corps, j'ai constaté que le matin, j'avais des pensées du type : « Aujourd'hui, je vais bien manger, je ne mangerai pas de biscuits ni de chips », et que finalement, j'en mangeais l'après-midi. Pas en compulsion, mais en me disant : « Bon, finalement, t'as pas réussi. » C'était difficile de l'accepter. Je revivais du contrôle dans mon rétablissement, dans ma tête. Pour moi, c'était comme si ED revenait prendre le contrôle de mon assiette et de ma journée. Ma psy m'a mentionné qu'il s'agissait de restrictions cognitives : c'était des pensées de type « restrictions », même s'il n'y avait pas de comportements ou d'actions qui en découlaient. Mon cerveau me jouait des tours en me faisant croire à des restrictions. Et mon corps réagissait. Il ne voulait pas subir une autre famine, alors il se protégeait en prenant encore du poids (même s'il n'y avait plus de famines). Ma psy m'a également mentionné que c'était correct de faire des rechutes dans un processus. J'ai tellement pleuré quand elle a nommé ce mot. QUOI ? Une rechute ? Mais j'étais guérie, non ? Je n'avais pas de sentiment négatif ni de culpabilité en mangeant tous ces aliments, je n'avais pas non plus mis en place de comportement compensatoire, donc je ne voyais pas ce qui n'allait pas.

Eh bien, il était précisément là, le problème : je vivais de la culpabilité d'avoir ces pensées de type « restrictions », et je n'étais même pas capable de le dire et de le reconnaître. J'étais réellement dans un jeu de serpents et échelles. La plupart du temps, j'avançais un

cardinal

pas à la fois, une case à la fois. Parfois, je faisais des pas de géant grâce aux échelles… mais d'autres fois, je tombais sur un serpent qui me faisait descendre de trois ou quatre cases.

Entre moi et moi

Quinze ans à m'imposer des diètes, de nouveaux régimes et des changements alimentaires, et à avoir un poids en yoyo.

Cinq ans de troubles alimentaires.

Deux ans avant de pouvoir dire : « Je suis guérie. » Et pour que la petite (et très forte) voix de ED ne soit plus dans ma tête.

Quatre ans avant de pouvoir dire que mon corps était stable et qu'il avait retrouvé son poids naturel. Le poids dans lequel il était bien et vivait sa best life. *Sans culture des diètes ni troubles alimentaires. C'est décourageant comme chiffre, hein !? Je suis une fille de rapidité, d'intensité et d'efficacité. Pas de « niaisage » ! Mais rétablir ma relation à mon corps, à mon image corporelle, à mon alimentation et à mon mouvement, ce n'était pas une affaire qui allait prendre deux semaines, ni 21 jours, ni trois mois comme la culture des diètes nous l'apprend si bien. Il n'y a pas d'échéance, pas de ligne d'arrivée, pas de trophée, pas d'avant-après. Chaque corps a son propre rythme. C'était normal que mon corps ne me fasse pas confiance et qu'il se demande : « À quand la prochaine restriction ? » J'ai été patiente (ce qui est très rare dans ma vie !). J'ai gardé espoir. J'ai nourri mon corps. J'ai appris à lui faire confiance. À ME faire confiance.*

À travers un cheminement personnel, il est tout à fait normal d'avoir des bas (et pas seulement des hauts !). Je sais à quel point ça rend vulnérable de devoir nommer les choses qui sont difficiles. Mais cela fait partie du processus, et c'est en pouvant mettre des mots sur ce que je trouve difficile que j'ai pu continuer à avancer et me trouver de nouveaux outils.

Lorsque j'ai des moments plus sombres, la seule différence entre la Jessica d'avant et la nouvelle Jessica, c'est que je ne réagis plus de la même façon. Comment est-ce que je réagis maintenant ? En ne faisant rien… Je ne fais pas de changements alimentaires. Je ne mets pas en place de surentraînement. Je ne donne pas de pouvoir à ces pensées. Je les nomme, je les ressens, je les recadre et je passe à autre chose. En délaissant la culture des diètes et ses standards, j'ai compris que ma valeur n'était pas liée à mon tour de taille. Alors, même si je prends du poids et que je vis des désagréments, les pensées s'arrêtent là. C'est ça, en fait, l'amour de soi, le self-love *! Je suis attentive à mes pensées, j'ai de l'autocompassion et je continue à avancer avec de la bienveillance.*

Un jour à la fois, une pensée à la fois.

Journal intime public

Le partage de mon vécu sur les réseaux sociaux est arrivé assez tôt durant mon processus de rétablissement. J'ai eu le besoin viscéral de dire haut et fort : « Je vis avec un trouble du comportement alimentaire. » Je me suis si souvent sentie seule avec ma douleur durant mes années de troubles alimentaires, il était impossible que je sois la seule à vivre ainsi ! Ce constat a marqué le début de

cardinal

ma présence sur les réseaux. M'exposer ainsi et « justifier » ce que je vivais m'a permis d'extérioriser ce que je ressentais.

J'ai commencé à exposer mon corps qui changeait, qui prenait du poids. Je voulais le montrer. Après tant d'années à le cacher, à le dénigrer, je trouvais libérateur de l'exposer de manière concrète, de pouvoir dire : « Voici mon corps maintenant. » Cela a fait une grande différence dans mon cheminement d'acceptation et d'amour envers ma personne, envers mon corps. Le fait de montrer en gros plan mes imperfections, de souligner mes courbes et de mettre en lumière un corps qui sortait de la norme a permis de faire réaliser à des milliers de femmes que finalement, leur corps à elles aussi était unique et beau. Je voulais montrer que les réseaux sociaux, ce n'était pas parfait. Celles qui ont envie de me suivre peuvent se reconnaître en moi, autant dans mes photos que dans mes écrits.

Mon compte Instagram @jessbrod_fit est ainsi devenu une sorte de journal intime public : j'y partageais quotidiennement mes hauts et mes bas, mes réflexions, mon cheminement, mes échecs, mon évolution… Écrire devenait une source de réconfort. Les partages avec mes abonnées et les discussions avec elles me permettaient de me sentir épaulée, écoutée. J'ai rapidement réalisé que cela faisait du bien autour de moi. Je donnais une voix à celles qui n'avaient pas la force de parler. Je sensibilisais. J'exposais. Et poser des mots sur mes réflexions me permettait de faire de l'introspection et d'avancer.

2021

cardinal

Entre moi et moi

Mon arrivée sur les réseaux sociaux et la croissance de ma page ont réellement fait une différence positive dans ma vie. Je continue d'entretenir des relations virtuelles avec mes abonnées à travers des discussions enrichissantes, à travers des rires et des pleurs. Les gens se confient à moi de manière ouverte et vulnérable et je suis là pour les écouter, pour les soutenir et les rediriger vers de l'aide lorsque nécessaire. Avec les réseaux sociaux, je mets en lumière du contenu pertinent, important, et je donne une voix à ceux qui veulent défendre un sujet ou une cause. C'est ce que je fais et que je continue de faire avec fierté et gratitude.

Démêler le vocabulaire

Gabrielle Lisa Collard
Journaliste, autrice et traductrice
@gabrielle.lisa.collard

Peux-tu me décrire, dans tes mots, la différence entre le *self-love*, la *body positivity* et la *body neutrality* ?

Je dirais que le *self-love* est tout simplement l'acte de s'accorder de l'amour, de la patience et de la gratitude. La *body positivity* est un mouvement qui veut nous encourager à être plus indulgent et moins critique envers notre propre corps (faisant ainsi contrepoids à la culture des diètes et à la pression des standards de beauté), et nous amener à l'aimer davantage. La *body neutrality* se veut une approche peut-être plus atteignable pour certains, puisqu'elle consiste à accepter l'existence, l'apparence et les limites de son corps, sans nécessairement l'aimer activement. Elle invite aussi à séparer l'acceptabilité et la validité de notre corps de son apparence. Accorder moins d'importance à l'apparence permet de se réapproprier son corps et de le libérer du regard des autres pour l'apprécier pour ce qu'il est et ce qu'il fait, plutôt que seulement pour ce dont il a l'air.

Peux-tu me donner des exemples pour bien distinguer les trois ?

Le *self-love*, ce serait de se dire qu'on mérite d'être entouré de gens qui nous font nous sentir bien, aimé et en sécurité, et non de gens qui nous dénigrent ou nous font sentir de trop. Ce serait de penser à soi et à ses besoins et de s'accorder du temps de qualité. Ce serait de se choisir, de se récompenser.

La *body positivity*, ça pourrait être de choisir que chaque fois qu'on aura une pensée négative face à notre corps, on l'interrompra et on prendra le temps de lui trouver une qualité.

La *body neutrality* est un processus similaire, mais dans une optique plus relax et plus bienveillante, où le discours interne est interrompu par des pensées d'acceptation nous rappelant que notre corps n'a pas à être parfait, et nous non plus ; que c'est normal de ne pas toujours l'aimer, mais qu'il a le droit d'être et qu'il nous appartient. Ne pas l'aimer ne fait pas de nous une mauvaise personne, et ça ne fait pas de notre corps un mauvais corps.

Comment savoir si notre propre discours interne et celui qu'on propage sont associés aux bonnes définitions mentionnées plus haut ? Et si on réalise qu'on utilise les mauvais termes, que peut-on faire ?

Pour le discours interne, je pense que ça pourrait être défini par la façon dont on travaille sur soi et par les mots avec lesquels on se sent à l'aise, selon si on vise à s'aimer et à se célébrer, simplement à se haïr moins et à être plus doux envers soi-même, à mieux s'écouter et se connaître, à prendre soin de soi, etc. Ça peut changer et ça peut être plusieurs approches à la fois. Les vrais combats sont bien plus nuancés que les noms des mouvements tels que déterminés par des *hashtags*. Dans le cadre d'un processus personnel, je ne sais pas si les termes sont si cruciaux ; l'important est qu'on se reconnaisse dans les définitions et qu'on ait l'impression que celles-ci sont alignées avec nos désirs et nos besoins. Personnellement, dans ma vie, je suis parfaitement à l'aise avec les trois termes, je trouve qu'ils ne sont pas conflictuels ni mutuellement exclusifs.

Peux-tu définir ce qu'est une personne privilégiée et comment on peut reconnaître ses propres privilèges ?

En termes simples, la personne privilégiée est celle qui ne rencontre pas d'obstacles au sein de la société en raison de certaines caractéristiques. Être blanche est un privilège pour moi, au sens où je ne suis pas discriminée pour la couleur de ma peau ; celle-ci ne rend pas ma vie difficile. Et ça, ça demeure vrai peu importe mes *struggles* et mes circonstances individuelles. Ainsi, tout le monde peut avoir des problèmes d'image corporelle, peu importe son poids, mais seules les personnes grosses sont discriminées à l'emploi, rencontrent des problèmes d'accessibilité, etc. Le privilège est également une échelle, au sens où une personne qui a une taille 3X est plus privilégiée qu'une personne qui a une taille 7X.

J'ai l'impression que, sur les réseaux sociaux, plusieurs personnes utilisent ces différents termes, discours et *hashtags* sans connaître réellement leur signification. Comment éviter que la lutte des personnes marginalisées soit récupérée par des gens déjà privilégiés ?

Hmm. J'en parle pas mal dans mon livre[4] ! En gros, je pense qu'on peut savoir ça en se demandant pour qui et pourquoi on parle d'un sujet et on milite pour une cause. Si on veut utiliser un *hashtag* et une cause pour avoir de la visibilité, se sentir mieux dans sa peau et appartenir à une communauté, il faut se demander si nos interventions profiteront aux personnes plus marginalisées que nous et en quoi on CONTRIBUERA également à ce mouvement social qu'on décide de rejoindre. Parce que les mouvements sont

4. Collard, Gabrielle Lisa. *Corps rebelle : Réflexions sur la grossophobie*. Éditions Québec Amérique, 2021.

toujours créés par des personnes beaucoup plus marginalisées que celles qui en deviennent le visage.

Quels sont les meilleurs moyens d'être un bon allié sans prendre la place ou la voix des autres ?

C'est une question complexe, mais je dirais que c'est en déconstruisant ses préjugés, en n'oubliant jamais que c'est en libérant les personnes les plus marginalisées qu'on se libère nous aussi, et en donnant un maximum de visibilité aux personnes qui nous apprennent ce qu'on sait et à qui on doit notre éducation ou notre croissance personnelle. Il faut penser à l'autre, et pas juste militer pour soi-même. Il faut aussi apprendre à connaître l'histoire, les racines et les figures importantes des mouvements dont on désire faire partie de manière publique. Finalement, je pense que c'est un travail constant de remise en question, parce qu'on n'est jamais parfait, et que rester ouvert et en mouvement est la seule façon d'évoluer. Surtout au sein d'une discussion qui se transforme aussi rapidement que celle-ci !

Que répondre à ceux qui ont des préjugés face aux mouvements mentionnés ci-dessus, comme ceux qui généralisent en disant que ça fait la promotion de l'obésité ?

Ma réponse courte : leurs préjugés découlent de leur ignorance et n'ont aucune validité. Les gros corps ne sont pas un problème ; c'est la grossophobie qui en est un. Il n'y a aucune raison logique ou défendable de mépriser ou de juger les personnes grosses. On ne voit ni la santé, ni la valeur, ni le vécu d'une personne à l'œil nu. Si on assume la moindre chose en se basant sur l'apparence d'une personne, on est déjà dans le tort.

Ensuite, je dirais que le fait d'exister n'est pas la promotion de quoi que ce soit et que tout le monde mérite de s'aimer et d'exister, quoi qu'en pensent les personnes ignorantes qui posent des jugements. Qu'elles le veuillent ou non, on existe, on a toujours existé et on va toujours exister ; la diversité corporelle est un fait de la nature. On a indiscutablement le droit de prendre notre place, de se faire entendre et de chercher le bonheur comme tout le monde, que ça leur plaise ou non.

Quels conseils donnerais-tu à une personne qui veut changer sa propre relation avec son corps ?

Je lui conseillerais de s'informer sur les origines raciales de la grossophobie et de se mettre solidement en colère contre ceux qui bénéficient de notre obsession de la minceur, de la beauté et de la jeunesse. Plusieurs systèmes et industries, notamment le patriarcat et l'industrie des régimes, de la mode et de la beauté, profitent ÉNORMÉMENT de notre mal-être et de notre quête de la perfection. Ils ont tout intérêt à nous convaincre qu'on a un problème afin de nous garder dociles ou de nous vendre à gros prix leur prétendue solution à un problème inventé. Chaque minute d'amour-propre que l'on s'enlève profite à un autre, que ce soit financièrement ou idéologiquement. La haine de soi n'est pas innée ; on nous l'apprend. Et ça, selon moi, c'est une assez bonne raison d'être fru et de refuser d'être complice de sa propre oppression.

J'ajouterais que de très nombreux professionnels de la santé sont extrêmement grossophobes. C'est malheureux, et pas forcément intentionnel, mais ils sont plusieurs à faire énormément de mal. Il faut donc garder en tête que ces personnes possèdent des biais importants auxquels on doit se préparer afin de se protéger, d'être

entendu et d'obtenir des soins respectueux et adéquats. Il existe heureusement de plus en plus de ressources en approche « *weight neutral* » qui peuvent nous aider à naviguer à travers tout ça, parce que les médecins ne sont malheureusement pas nos meilleurs alliés dans un processus d'acceptation corporelle.

Silence. Bip.

Une nouvelle épreuve est venue chambouler ma vie et celle de mon mari. Et cette épreuve extrême a été très révélatrice…

C'était un samedi matin, et Simon m'avait mentionné qu'il ressentait des douleurs au ventre. La douleur s'intensifiait, mais Simon étant Simon, il ne voulait pas qu'on bouge de la maison. Il endurait. Jusqu'à ce que je dise que c'en était assez. Il n'était même plus fonctionnel ! Je l'ai donc conduit à l'urgence.

Après plusieurs radios, échos et tests sanguins, on est retournés à la maison sans savoir ce qu'il avait… Simon a reçu un médicament pour calmer ses douleurs à l'estomac, sans plus. Sa médecin de famille a fait des suivis quelques jours plus tard et nous a mentionné une possibilité : la maladie du foie gras ainsi qu'un taux d'acidité élevé dans son estomac. Elle lui a prescrit un médicament pour réduire l'acidité, mais surtout, elle lui a dit : « Tu dois perdre du poids. » Cette dernière phrase, Simon me l'avait cachée. Il ne voulait pas me le dire, car il savait très bien que je grimperais dans les rideaux ! Lorsque j'ai réussi à lui tirer les vers du nez, je suis effectivement sortie de mes gonds.

Le poids. On dirait que pour les médecins, c'est la raison de tous les maux. On ne pense pas au-delà, on ne pousse pas au-delà. C'est un peu une pensée magique que de dire de perdre du poids et de penser que les maux vont soudainement disparaître. Pendant l'année qui a suivi cette première visite à l'urgence, Simon a eu mal au ventre entre trois et cinq fois par semaine. De grosses douleurs. Il prenait son médicament au besoin et ça calmait le tout. Il est retourné plusieurs fois à la clinique pour réitérer qu'il avait

cardinal

mal. On lui répétait sans cesse : « Mais tu n'as pas perdu de poids. » J'étais en colère.

• • •

Un an plus tard. Simon me réveille en pleine nuit pour me dire qu'il a extrêmement mal à l'estomac et que ça l'empêche de dormir. Connaissant sa TRÈS grande tolérance à la douleur, je comprends alors que c'est insoutenable. Après avoir été malade quelques fois, il décide de se recoucher. Aux petites heures du matin, je réalise qu'il a terminé sa nuit sur le divan, plié en deux… C'était clair qu'il n'irait pas travailler. Par chance, comme je faisais du télétravail, je pouvais rester à la maison pour surveiller son état. Entre les nombreux meetings, je vérifiais donc comment il se sentait, et je ne reconnaissais pas mon mari. Simon faisait des allers-retours à la salle de bain et il pleurait de douleur. OK, quelque chose n'allait clairement pas. J'ai commencé à faire mon sac pour aller à l'hôpital. Chandails chauds, chargeurs de cellulaires, portefeuilles. Quand j'ai pris la décision d'aller à l'urgence, mon premier réflexe a été de prendre une dizaine de collations préportionnées que j'avais déjà sous la main. En quelques secondes, mon sac était rempli de nourriture. Tout le nécessaire pour aller attendre douze heures.

Je continuais à préparer mes affaires et je voyais que l'état de Simon empirait. C'était assez. J'ai appelé le 911. J'ai expliqué ce qui se passait, et la dame au bout du fil a dit : « Je vous envoie une ambulance tout de suite. Ne le lâchez pas des yeux. C'est hyper important. Ça peut être un infarctus. » *OMG* !

Je faisais les cent pas en attendant l'ambulance. Heureusement, quelques minutes plus tard, Simon était branché sur l'électrocardiogramme. Tout était OK, ce n'était pas un problème cardiaque (OUF !). Les deux ambulanciers, qui ont été d'une gentillesse incroyable, ont embarqué Simon sur la civière et ont roulé en direction de l'hôpital. Il était 11 h. Je les ai suivis avec ma voiture, paniquée et inquiète.

À l'hôpital, Simon a été pris en charge assez rapidement. Consultation, radiographie, prise de sang, scan… On nous a ensuite envoyés en observation, dans l'attente des résultats. L'équipe sur place a pris la décision de l'intuber pour rejoindre son estomac et pouvoir « faire le vide » sur une base automatique, afin de lui enlever les nausées. Il était alors 18 h.

À 19 h 30, l'urgentologue est arrivée. Et cette phrase est tombée : « Ce ne sont pas des bonnes nouvelles. »

L'urgentologue continuait de parler, mais je n'entendais plus rien. Un bruit sourd me parvenait aux oreilles. Silence. Bip. Mes yeux sont devenus embués, comme si un voile venait de se déposer devant moi. Je tenais très fort la main de mon mari et j'avais les jambes molles. « Ce ne sont pas des bonnes nouvelles. » Cette phrase tournait dans ma tête.

Après quelques secondes (qui m'ont paru des heures), j'ai coupé la parole à l'urgentologue pour poser la question qui prenait toute la place dans mon esprit : « OK, je ne comprends pas. Que voulez-vous dire par "Ce ne sont pas des bonnes nouvelles" !? » Sa réponse a eu l'effet d'une bombe : « C'est très possible que ce soit un cancer. »

cardinal

BIIIIIIIIIIP.

Plus de son. Plus de lumière.

Je me suis effondrée en pleurs, la main de Simon serrée dans la mienne. Une vague d'émotions me submergeait, je n'y comprenais rien. UN C-A-N-C-E-R !?! Comment était-ce possible ? Ça sortait d'où, ça ? Sim était dans la jeune quarantaine, en bonne santé, en forme. À part des maux de ventre qui étaient supposément causés par le foie gras, il était *top shape*, non ?

La spécialiste nous a expliqué que l'intestin grêle de Simon était 100 % bouché par une tumeur. Que la priorité était de l'opérer d'urgence pour pouvoir le déboucher. Puis suivraient des tests de pathologie pour avoir toutes les réponses concernant la tumeur.

Tumeur. Pathologie. Cancer. Intestin grêle. Opération. Le plancher s'effondrait sous mes pieds.

J'ai sauté dans les bras de Simon (OK, pas vraiment, rappelons-nous qu'il était branché de partout et très affaibli), et on a pleuré dans les bras l'un de l'autre.

Mes collations m'ont aidée à survivre durant les 24 premières heures. Parce qu'en plus d'être à l'urgence et de passer la nuit avec Simon en observation jusqu'à ce qu'il ait sa propre chambre, je n'ai pas lâché mon chum d'un pouce. Pas question que je le quitte pour aller chercher quelque chose à la cafétéria ! De toute façon, j'étais en mode survie. Je ne ressentais pas la faim, je n'avais le goût de rien.

Malgré tout, je me rappelais sans cesse que je devais nourrir mon corps. Je mangeais donc mes collations de manière pas tout à fait régulière, mais je me nourrissais. C'était l'important. Parce que Simon n'avait pas besoin d'une femme affaiblie. Il avait besoin de sa femme prête à tout, sa femme forte. Et c'est à ça que je pensais lorsque j'avalais mes collations.

Ce n'est que 36 heures plus tard que Simon est entré en chirurgie, en plein milieu de la nuit. Une nuit où on m'a demandé de partir, parce que les visiteurs ne pouvaient pas rester. Malgré mon obstination, ma colère, ma tristesse et ma peur, je devais laisser mon mari aux bons soins des équipes et retourner chez moi « dormir sur mes deux oreilles ».

Dès le matin, le visage bouffi par les émotions et le manque de sommeil, j'ai bravé le froid glacial et je suis retournée au chevet de mon mari. Mon mari affaibli, au lit, avec plus de tubes accrochés à lui que je pouvais en compter.

La visite de la chirurgienne nous a confirmé que l'opération s'était bien déroulée et qu'ils avaient retiré une tumeur carcinoïde, d'une forme sournoise et assez rare (elle touche 1 personne sur 100 000). Je savais que mon homme était unique et qu'il n'y en avait qu'un comme lui… mais on aurait pu se passer de la rareté de son cancer, mettons !

Au total, on a dû rester à l'hôpital pendant six jours. Six jours à voir mon homme dans un état vulnérable. Six jours où je suis devenue proche aidante, à le laver à la débarbouillette, à lui servir des petits cubes de glace et à humecter ses lèvres sèches. Durant

cardinal

2022

ces journées d'hospitalisation, j'ai réalisé à quel point tout avait rapidement basculé. Simon était entré à l'hôpital pour un mal de ventre, et il en ressortait avec un cancer et 15 cm d'intestin en moins. Il avait des douleurs intenses depuis un an et on lui répétait que le problème était son poids, tandis qu'il y avait une tumeur qui grandissait dans son ventre. WOW.

Dans l'histoire de cancer de mon mari, la priorité, c'était évidemment lui, et seulement lui. Mais dans les histoires de maladie, il y a souvent un proche qui vit tout ça en tant que témoin actif. Simon avait été un témoin actif de ma propre maladie, et c'était à mon tour de l'être. C'était le retour du balancier.

Au cours de cette semaine intense, j'ai rapidement fermé la porte de mes émotions. Ce n'était certainement pas le temps de pleurer en continu et de regarder la vie passer sous mes yeux. Mon mode « action » est arrivé tellement vite que j'ai mis de côté mon ressenti. On gèrera ça plus tard !

Heureusement, j'avais un rendez-vous chez ma psy la journée où on est rentrés à la maison. Disons qu'elle a été surprise d'apprendre qu'en une semaine, j'avais vécu tout ça ! Cette rencontre m'a permis de rouvrir la porte de mes émotions, que j'avais tenue fermée tant bien que mal. Un tsunami a déferlé sur le divan gris de ma psy. Les émotions prises à l'intérieur de moi dans les derniers jours se relâchaient. J'avais tenu le fort, mais je ne pouvais pas me laisser sombrer. Je connaissais mes forces et mes signes de faiblesse. Je connaissais mon corps, je connaissais ma tête.

cardinal

Dans le mois qui a suivi l'hospitalisation, j'ai été mise en arrêt de travail pour « trouble adaptatif dépressif suite à une situation personnelle ». Ce sont les mots qui ont été écrits sur un bout de papier pour expliquer mon état. Ce mois m'a permis de prendre soin de moi tout en prenant soin de Simon. J'ai continué les suivis serrés avec ma psy pour ne pas m'oublier malgré les semaines chargées. Oui, la priorité, c'était mon mari. Mais il était primordial que je sois assez en forme pour soutenir la maisonnée, et pour le soutenir lui.

Le rétablissement de chirurgie de Simon a duré six semaines, durant lesquelles j'ai dû l'assister dans ses déplacements, en plus de m'occuper des enfants, de faire les lifts à l'école du petit, les lifts au DEP du grand et les lifts à l'aréna, d'entretenir la maison, de faire l'épicerie et la bouffe et de soutenir financièrement le tout. Les semaines ont passé. Simon a eu plusieurs rencontres de suivi en oncologie. Des analyses en médecine nucléaire ont été effectuées pour voir si d'autres cellules de son corps étaient atteintes. Puis, fin juin, on a reçu l'appel qui est venu tout changer : il n'y avait plus de cancer ni aucune autre cellule atteinte dans son corps. RIEN. NADA. Simon faisait partie des chanceux dans sa malchance. On lui avait découvert un cancer, mais la tumeur avait été retirée rapidement, donc maintenant, il n'y avait plus rien. Aucun traitement à venir, la vie pouvait reprendre son cours. C'était la plus belle nouvelle du monde entier !

Quelques semaines plus tard, j'ai eu un rendez-vous avec ma nutritionniste. Cela faisait plus d'un mois que je ne l'avais pas vue. En m'entendant expliquer les faits et mes ressentis, j'ai été surprise de réaliser tout ce que j'avais accompli pendant cette période

difficile. J'avais réussi à mettre en place les stratégies apprises depuis trois ans SANS Y PENSER. De façon naturelle. Prendre d'instinct mes collations rapides qui étaient prêtes. Nourrir mon corps pour survivre. Prendre des moments seule. Continuer ma thérapie en psychologie. Parler de mes émotions.

J'ai pleuré de fierté.

Entre moi et moi

En trois ans de thérapie et de suivis, disons que j'en ai eu, des devoirs ! Des devoirs que j'avais souvent du mal à incorporer dans ma vie et dont j'avais parfois du mal à comprendre la signification, puisque je ne savais pas toujours en quoi ils pouvaient m'aider. Il m'arrivait donc d'oublier de les faire au quotidien. Mais là, j'avais la preuve que c'était acquis, que j'avais fait mes devoirs sans même y réfléchir. Comme ça, durant la plus grosse épreuve de ma vie, j'avais réussi à sortir mes outils de manière instinctive et à les mettre en place, dans un moment où mon trouble alimentaire aurait facilement pu réapparaître pour reprendre le contrôle. J'avais nourri mon corps, je ne l'avais pas mis en mode privation et restriction, même de manière involontaire.

C'est exactement à ce moment-là que j'ai su que j'étais réellement guérie, que j'étais en mesure de continuer mon chemin seule. Que j'avais développé de la résilience. Que j'avais acquis une force incroyable. Que j'étais maintenant en mesure de prendre soin de moi, sans revenir dans mes anciens patterns. Que le trouble alimentaire était réellement parti vivre sa vie dans un autre monde et qu'il ne reviendrait plus. Cette période, à la fois courte et extrêmement

cardinal

intense, m'a permis de faire toutes ces réalisations. Et je ne pouvais pas être plus fière de celle que j'étais devenue.

Guérir et fleurir

« Je suis guérie. » Une phrase tellement difficile à prononcer, mais qui fait un bien fou. Parce que oui, à un certain moment dans mon cheminement vers le rétablissement, j'ai enfin pu dire que j'étais guérie. La voix du trouble alimentaire ne faisait plus partie de mon quotidien, je n'avais plus de comportements compensatoires ni de restrictions. J'acceptais mon corps (je l'aimais, même !). Je définissais mon bonheur autrement que par mon niveau de contrôle et mon tour de taille. J'ai pleuré de fierté lorsque je l'ai enfin dit à mes deux professionnelles.

J'ai toujours vu mes thérapies comme l'équivalent d'apprendre à faire du vélo. Ma psy et ma nutritionniste, c'était les petites roues sur mon vélo. Elles me soutenaient et m'aidaient à rester stable, en équilibre. Parfois, je pouvais tomber sur des petites roches. Je chutais, ça faisait mal. Mais ça ne m'empêchait pas de me relever, de rembarquer sur mon vélo et de continuer.

Dans mon processus, j'étais rendue au point où je pouvais enlever une petite roue. Ce n'était pas facile toutefois, puisque je les aimais, mes petites roues ! C'est donc avec difficulté que j'ai mis fin à mes suivis avec cette personne merveilleuse qu'était ma nutritionniste. Dire « au revoir », je n'ai jamais aimé ça, et je n'aimerai JAMAIS ça. Pour moi, les fins sont toujours difficiles. C'est relié à quelque chose de triste, à des émotions désagréables. J'aurais préféré dire « merci, bye » par courriel pour éviter de devoir le lui dire à voix

haute. J'ai néanmoins pris mon courage à deux mains pour faire une dernière séance avec elle. Elle était fière de moi, j'étais fière de moi. Tant de chemin parcouru. Tant d'épreuves aussi… Mais l'espoir a toujours été le fil conducteur qui guidait mes actions. Est-ce que j'aurais voulu que ma guérison arrive plus vite ? Oui, clairement. Le rétablissement n'est jamais une ligne bien droite. J'aurais évidemment aimé que tout se règle en un clin d'œil, mais bon… La vraie vie est bien plus complexe !

Quant à ma psychologue, j'ai continué mes suivis avec elle, mais à une fréquence réduite. Pas parce que ça ne m'aidait plus, mais parce que j'aimais garder cette petite roue en *back-up* sur mon vélo. Chaque deux semaines, je m'accordais donc ce moment où je pouvais parler de tout et de rien, de mon quotidien, même si j'avais accompli tout ce que j'avais espéré les années précédentes.

• • •

Un an plus tard, lors de mon rendez-vous habituel ma psy a abordé le sujet de la fin de la thérapie. Ç'a été un choc pour moi. Je n'ai jamais aimé les fins, je l'ai dit ! Cela faisait des mois que j'allais bien, que je n'avais « rien de spécial » à dire. Mes rendez-vous devenaient des moments de partage et de réflexion, rien de trop douloureux ni de difficile. Ces moments étaient devenus des petites mises au point par rapport à mon quotidien. Je réalisais qu'à chaque difficulté de la vie, petite, moyenne ou grande, j'étais maintenant capable de nommer et de décortiquer mes pensées et mes émotions et de mettre en place une solution ou un outil pour aller mieux et passer à travers. Je les mettais naturellement en place, sans avoir besoin de me le faire dire. J'allais à mes

cardinal

rendez-vous pour valider ce que je pensais, ce que je ressentais et ce que je faisais. Je n'y allais plus réellement pour chercher la solution. La solution était en moi, maintenant.

Mais étais-je réellement prête à voler de mes propres ailes ? Étais-je réellement prête à enlever la dernière petite roue de mon vélo pour continuer mon chemin seule ?

La réponse était oui.

J'étais prête, mais c'était difficile à accepter !

Quatre ans de thérapie, toutes les semaines, puis toutes les deux semaines… J'avais créé des liens puissants avec ma psychologue, et devoir lui dire un vrai « au revoir » n'était pas chose facile. J'ai pu discuter de ce que je ressentais (en pleurant TRÈS TRÈS FORT, évidemment !) durant cette rencontre. Elle voulait aborder le sujet pour me préparer. Sachant que les fins sont difficiles pour moi et qu'elles sont reliées à du négatif, elle voulait que je réalise que les fins peuvent être préparées et qu'elles peuvent être heureuses, même si elles font monter des émotions.

À la moitié de la séance, je m'étais faite à l'idée et j'étais même prête à terminer ce jour-là. *BANG*. Pas besoin de réfléchir, j'avais envie de tourner la page maintenant ! Je voulais passer à l'action, arracher le *plaster*. Ma psy a vite freiné mon élan d'impulsivité et m'a dit de prendre le temps : j'avais encore les jours à venir pour cheminer à travers cette décision et pour réfléchir sur la façon dont je voulais boucler la boucle. C'est ainsi que j'ai décidé d'écrire une lettre, et de la lire à ma psy lors de notre vraie dernière séance.

« Dernier rendez-vous aujourd'hui. Je l'anticipe. J'évite d'y penser, j'ai attendu la veille pour prendre le temps d'écrire. Je sais que les fins peuvent être heureuses, mais on dirait que je le ressens comme une douleur. Comme si quelque chose allait se briser.

Je me recadre en me disant que non, justement. C'est un signe positif que de voler de mes propres ailes. Mes émotions refoulées sont maintenant sorties, et mon cœur brisé est guéri.

Je suis fière de ce que j'ai accompli durant ces quatre dernières années. Tant d'années, tant de mois, tant de semaines et tant de journées à décortiquer, prendre conscience, analyser, ressentir, nommer.

Je suis devenue une meilleure personne, une meilleure femme, une meilleure amoureuse, une meilleure maman, une meilleure amie, une meilleure fille, une meilleure collègue, une meilleure employée, une meilleure patronne.

J'ai évolué, j'ai appris, et c'est fou d'y repenser. On m'aurait dit il y a quatre ans que c'est ce que j'allais devenir et jamais je ne l'aurais cru… Et de toute façon, me projeter dans quatre ans, c'est bien trop long !

Je prends le temps de remercier ma psy, sans qui je ne serais pas devenue celle que je suis maintenant. Tout au long de notre relation thérapeutique, elle a été d'une grande écoute, dans le non-jugement, toujours de bon conseil. Elle m'a encouragée, soutenue, tendu la main lorsque je pensais être au fond. On a appris à se connaître, j'ai appris à me connaître. J'ai pris au sérieux les "devoirs" que je devais mettre en pratique, même s'ils étaient difficiles, même si je les repoussais à la dernière minute.

cardinal

J'ai appris à m'exprimer.
J'ai appris à m'affirmer.
J'ai appris à nommer.
J'ai appris à comprendre.

Chaque semaine, nos séances devenaient le rendez-vous à ne pas manquer. Même si bien souvent, j'avais une migraine (d'anxiété) toute la journée, même si j'aurais préféré fuir que de faire face à mes problèmes, mes rendez-vous m'ont permis d'être moi-même.

Elle a toujours su trouver des sujets à aborder quand je n'avais rien à dire. Tolérer les silences (OH MY GOD que c'est difficile !).

Je n'ai pas assez de mots pour exprimer ma gratitude envers son travail et son soutien. Elle m'a fait du bien.

J'ai toujours cherché la valorisation des autres dans mes actions, et mes rencontres avec elle en témoignent. Je voulais son approbation… mais au final, je réussissais à mettre en place mes stratégies et mes outils par moi-même.

J'ai les outils.
J'ai la force.
J'ai la résilience.
Je suis capable.

Je lâche prise sur le dernier petit fil qui reste, même si j'ai le vertige. Je sais que je n'ai pas besoin de son approbation pour valider ce que je vis, ce que je fais, ce que je sens. Je peux le faire seule, ce chemin, mais je vais toujours avoir en tête : Qu'est-ce que dirait ma psy dans cette situation ?»

Fierté. Bonheur. Tristesse.
Larmes. Sourire.
Et un merci, qui provient du fond de mon cœur.

Entre moi et moi

J'ai toujours eu l'impression que le cheminement que je faisais et le sentiment de bien-être que je développais au fil des années passaient par ma psy. Que tout lui revenait. J'avais tort.

La vie est un fleuve. Un fleuve tranquille par moments, mais aussi soulevé par des vagues parfois. C'est moi qui dirige mon bateau et qui rame. Même à travers les vagues. Ma psy, c'était mon phare. Elle éclairait le chemin que je devais prendre et m'aidait à me diriger à travers les vagues, même si je ne voyais pas clair. Sauf que c'est moi qui effectuais le travail, qui ramais et qui traversais les vagues. Pas elle.

Le corps que j'ai maintenant

En relisant ce livre d'un bout à l'autre, je ressens beaucoup d'empathie pour la personne que j'étais. Lorsque j'ai fouillé dans mes souvenirs et que je me suis replongée dans ces années tumultueuses, j'ai eu envie de me faire un énorme câlin. J'ai eu le goût de dire à cette Jessica qu'elle n'avait pas besoin de faire tout ça. Que son corps était merveilleux et qu'elle pouvait juste le laisser vivre. Le laisser être. Qu'elle avait le droit de le nourrir comme elle le voulait. Qu'elle avait le droit de manger, point final. Qu'elle n'avait pas à cacher ce corps, à le rapetisser ou à le changer de quelconque façon.

cardinal

J'ai appris que j'étais résiliente. Malgré les embûches, malgré les difficultés, j'ai persévéré. J'aurais pu tout abandonner. J'aurais pu revenir en arrière et m'enfoncer dans mes habitudes et mes troubles. Parce que le contrôle, c'est quasiment plus facile que l'intuition et les émotions. Étouffer ce qu'on ressent, c'est beaucoup plus facile que de laisser parler son corps.

Écrire ce livre a été réparateur et libérateur. J'ai pu coucher sur papier mes souvenirs, mes réflexions et mon cheminement pour clore un chapitre de ma vie, pour faire la paix avec mon passé, pour mieux avancer.

Je réalise à quel point le corps que j'ai maintenant est beau, fort et unique. Je réalise à quel point le moment présent est important. Le corps que j'ai maintenant, c'est celui qui me permet d'accomplir tout ce que je désire.

Le corps que j'ai maintenant, c'est ma maison. Une maison dont je dois prendre soin quotidiennement.

Le corps que j'ai maintenant est probablement différent de celui que j'aurai dans quelques années. Le corps que j'ai maintenant est différent de celui que j'ai eu par le passé.

Le corps que j'ai maintenant, c'est maintenant.
Le corps que j'ai maintenant, il est beau.
Et le corps que tu as maintenant, il est beau aussi.

Avant de se quitter, des petits gestes qui font du bien

Chaque cheminement est différent. Pour certains, ça va vite, pour d'autres, c'est plus lent. Mais on peut mettre en place des petits gestes qui font du bien au quotidien, qui font la différence. C'est ce que je te propose ici.

Avec le temps, je me suis bâti un coffre à outils de *self-care* assez garni, des outils qui m'ont permis d'arriver là où j'en suis aujourd'hui : en paix avec mon corps. Ton coffre à outils, c'est à toi de le remplir, selon ce qui convient à ta réalité, à tes désirs, à tes envies et à tes goûts. Tu peux recevoir de l'aide de professionnels pour garnir ce coffre, ou tu peux le garnir par toi-même. Un coffre à outils est un assemblage unique. Prendre soin de soi, c'est justement pouvoir utiliser différents outils pour faire face à des épreuves, pour prévenir ou simplement pour se déposer. N'oublie pas qu'il n'y a pas de ligne d'arrivée ni de trophée dans un processus d'acceptation de soi.

Je te laisse découvrir ici cinq actions qui ont su m'aider et que tu peux toi aussi entreprendre dès maintenant.

cardinal

Action n° 1

Faire le ménage de ses réseaux sociaux

Un outil accessible pour se défaire des standards de beauté et diminuer la pression du corps parfait est de faire le ménage de ses réseaux sociaux.

Lorsque tu fais défiler ton fil d'actualité, prends le temps de regarder les photos et les textes qui passent sous tes yeux, et pose-toi les questions suivantes :

— Est-ce que cette personne me fait me sentir bien ?
— Est-ce qu'elle m'instruit sur un ou des sujets qui m'intéressent ?
— Est-ce que ce qu'elle représente est bon pour moi ?
— Est-ce que j'envie cette personne, son mode de vie, sa maison, sa déco, son corps ?

Combien de comptes sont réellement alignés avec la personne que tu es ou avec celle que tu veux devenir ? Désabonne-toi de ceux qui ne répondent pas à tes attentes et à tes besoins.

Un fil varié

Ton fil d'actualité devrait regorger de pages complètement différentes les unes des autres. Tu peux suivre des pages sur la décoration, sur un sport, sur les finances, sur l'alimentation intuitive, sur la diversité corporelle, sur l'architecture, sur les animaux, sur la parentalité… peu importe ! Plus tu varies ce que tu vois, plus tu ouvres tes horizons sans te concentrer seulement sur le corps des gens.

Les *hashtags*

Les recherches de *hashtags* permettent de relier les contenus à partir d'un mot-clé. En parcourant le contenu sous les mots-clics, tu en apprendras plus sur le sujet et tu vas probablement découvrir des comptes inspirants qui t'apporteront du positif.

Besoin d'idées de *hashtags* ? En voici quelques-uns :

#selflove, #selfcare, #bodyacceptance, #imagecorporelle, #antidiète, #haes, #bodypositive, #normalizenormalbodies, #santementale

La diversité corporelle

L'une des façons de réaliser que notre corps est normal et beau, c'est justement de faire comprendre à notre cerveau que notre corps fait partie de la normalité. Suivre des comptes de personnes qui ont des corps différents, de toutes les grandeurs, de toutes les morphologies et de toutes les couleurs, permet de se sentir entouré de beauté diversifiée. Qu'y a-t-il de plus beau qu'un champ rempli de fleurs de toutes les couleurs et de toutes les formes ?

À go, on passe la balayeuse dans notre *feed* !

Pour s'inspirer

Voici quelques personnes que j'aime suivre sur les réseaux sociaux (en plus, bien sûr, des experts et ressources qui sont déjà mentionnés dans ce livre !) :

Juliette Bélanger-Charpentier
@juliettebelangerc

Caroline Huard
@loounie

Jessica Desrosiers
@jessica.des.rosiers

Nadia Tranchemontagne
@latranchemontagne

Mélissa Constanza
@mel_tacos

Julie Artacho
@coeurdartacho

Jessica Prudencio
@jessicaprdnc

Myriam Beaudry, Dt.P.
@myriam.beaudry.dtp

Tania Valiquette, Dt.P.
@la_maudite_nutritutrice

Cosette Gergès et collègues nutritionnistes en pédiatrie, Dt.P.
@nutritionnistesenpediatrie

Mélissa Larivière, Dt.P.
@jm_love_nutrition

Mélanie Magnan, Dt.P.
@nutrimini.nutritionhappy

Valérie Dunn, Dt.P.
@vdunn.nutrition

Karine Gravel, Dt.P., Ph. D.
@karinenutrition

Annie Destroismaisons, Dt.P.
@annie.destroismaisons

Laurence Bergeron, Dt.P.
@libredemanger

Dominique Champagne, kinésiologue
@la.kine.intuitive

Ariane Hébert, psychologue
@boiteapsy

Ariane Garcia, psychologue
@ariane_la_psy

Organisme Bien avec mon corps
@bienavecmoncorps

Répertoire d'endroits sécuritaires et inclusifs
@fatrepertoire

Organisme Humain avant tout
@humainavanttout

Action n° 2

Écrire une lettre à son corps

Écrire une lettre à son corps, c'est lui parler sans retenue, sans limitation. C'est mettre sur papier les pensées et les réflexions qu'on a envers ce corps qui nous appartient. C'est également un moment pour laisser sortir les émotions reliées à la perception de son corps.

Prends donc simplement une feuille de papier et un crayon, et écris à ton corps. Écris ce qui se passe à l'intérieur de toi, que ce soit des remarques désobligeantes ou bienveillantes. Connecte-toi à ton monde intérieur.

Par la suite, si tu désires aller un peu plus loin, tu pourras te poser ces quelques questions :

— Comment est-ce que je répondrais à une amie qui tiendrait ces propos envers elle-même ?
— Comment est-ce que je pourrais recadrer ces pensées pour les neutraliser et ne pas leur donner du pouvoir ?
— Comment est-ce que mon corps répondrait à une lettre comme celle-ci ?

À travers le temps, tu peux refaire cet exercice pour voir comment ton image corporelle a évolué. Pour arriver à passer par-dessus les imperfections qui te faisaient mal auparavant. Pour arriver à voir au-delà de l'enveloppe et à miser sur ce que le corps est capable de faire pour toi au quotidien. Pour voir ton corps comme un tout, au

lieu de focaliser sur des parties séparées. Ton corps est ta maison. Il faut que tu apprennes à vivre avec lui, et non contre lui. Et ça, ça passe par des exercices de réflexion, comme écrire cette lettre. Prends le temps de le faire lorsque tu seras prête.

Action n° 3

Faire le ménage de sa garde-robe

Qui n'a pas déjà gardé un vêtement dans l'espoir qu'il nous fasse encore le jour où on aura « enfin » perdu du poids ? Les vêtements peuvent autant être source de joie que de tristesse. C'est incroyable toutes les émotions qu'une simple lettre ou un simple chiffre sur un bout de tissu peuvent nous faire vivre !

Voici quelques questions que je trouve intéressantes à se poser par rapport aux vêtements pour apprendre à mieux se comprendre :

— Comment est-ce que je perçois mes vêtements ?
— Quelles émotions sont liées à la grandeur de mes vêtements ?
— Quelle est la signification des différentes lettres ou des différents chiffres dans un vêtement pour moi ?
— Qu'est-ce qui fait que je suis bien dans un morceau ?

Décider d'avoir une image corporelle plus positive, c'est également accepter que son poids va fluctuer avec le temps. Si on veut se sortir de la culture des diètes et des restrictions et tendre vers l'écoute de soi, il se peut que ça prenne du temps et qu'il y ait une période de transition. L'important, c'est de se rappeler pourquoi on le fait et d'embrasser le processus.

Les vêtements peuvent être une source de réconfort et de satisfaction lorsqu'ils sont à notre taille. Qui n'est pas excité de porter un nouvel ensemble ? On devrait se sentir ainsi tous les jours de notre vie, non ?

Faire le ménage de sa garde-robe, c'est une bonne façon d'aller de l'avant. Et donner au suivant les vêtements trop petits ou d'un style qu'on n'aime plus, ça fait du bien ! Si cela est nécessaire, achète de nouveaux ensembles à la taille de ton corps tel qu'il est EN CE MOMENT. Si tu n'as pas l'argent pour le faire en ce moment, pense aux friperies, qui regorgent de petits trésors. Les soldes peuvent aussi te permettre de renouveler ta garde-robe pour moins cher.

Que tu aies une silhouette en X, en V ou en O, il y a des vêtements et des styles pour te mettre en valeur. Le but n'est pas de cacher ce que tu n'aimes pas, mais bien de mettre en valeur ce que tu aimes. Alors, tu passes à l'action ?

Action n° 4

Rendre le bain agréable

Lorsqu'on a une image corporelle négative de soi, il arrive souvent qu'on se juge et qu'on culpabilise quand on prend un bain. On s'examine tous les plis du corps, on prend du temps pour pincer nos bourrelets ; on n'a que ça à faire finalement, s'examiner.

Pour rendre ce moment plus agréable, je te suggère de prendre des bains dans la noirceur. Concentre-toi sur la chaleur de l'eau sur ta peau. Sur l'odeur de la mousse. Sur le moment de détente que tu t'offres. Tu peux faire jouer de la musique calme pour te créer un moment doux.

Au fil des semaines, essaie d'augmenter graduellement la luminosité de la pièce en faisant brûler une bougie. Concentre-toi sur la lumière diffuse qui danse dans la pièce. Apprivoise ta silhouette dans l'ombre, à ton rythme et sans jugement.

Au fur et à mesure que tu augmenteras la luminosité, tu pourras décider d'ajouter de la mousse. Beaucoup de mousse ! Cela te permettra de cacher ton corps pour un moment, le temps que tu apprivoises ton corps sous la lumière.

Graduellement, les bulles deviendront de moins en moins nécessaires, et la lumière de plus en plus présente. Tu pourras prendre confiance en toi et regarder ton corps unique.

Action n° 5

Se prendre en photo pour se trouver belle

J'ai toujours aimé me faire prendre en photo ! Pourtant, lorsque j'ai commencé à voir mon corps changer, j'ai perdu cette petite flamme. J'évitais les appareils photo, je ne voulais surtout pas immortaliser ce corps que je ne reconnaissais plus et dont j'avais honte. Finalement, après beaucoup de réflexions, j'ai réalisé que ça me manquait et que je pouvais justement utiliser la photographie pour apprivoiser ce nouveau corps qui était le mien.

Si tu te reconnais là-dedans, tu peux commencer par prendre des selfies, ou même te laisser prendre en photo par des amis en qui tu as confiance. Tu pourrais par exemple immortaliser des ensembles de vêtements que tu aimes et qui sont à ta taille (action n° 3).

Avec le temps, si tu te sens prête, tu pourrais prendre des photos plus rapprochées de certaines parties de ton corps. Prends le temps de regarder chaque ligne, chaque tache, chaque texture comme si c'était une œuvre d'art. Ton œuvre d'art. Unique.

Lorsque viendra le moment où tu auras une meilleure image de toi et une meilleure confiance en ton reflet, tu pourrais même décider de faire un shooting photo avec un professionnel. Choisis un photographe qui te fait vibrer, qui t'inspire confiance ; fais-lui faire des portraits de toi, ou ose faire une séance photo boudoir. Tu pourras certainement mieux apprivoiser ton image grâce à la lentille de quelqu'un qui saura te mettre en lumière.

Tranquillement, l'effet positif de cette démarche fera son chemin en toi et tu reconnaîtras l'unicité de ton corps, la beauté dans ta différence, la force dans ton attitude.

La photographie est un outil puissant pour apprivoiser son corps et son image corporelle. Essaie-le !

cardinal

Des phrases qu'on devrait retirer de notre vocabulaire

Voici quelques exemples de phrases qu'on entend ou prononce couramment, mais derrière lesquelles se cache la culture des diètes.

« Je me sens grosse. »

Être grosse n'est pas un sentiment. Grosse, c'est un adjectif. Comme petit, grand, bleu ou lisse. En utilisant cet adjectif comme si c'était un sentiment désagréable, on continue de stigmatiser les personnes grosses et d'accoler un sens négatif au terme.

« Je vais faire attention à ce que je mange. »

Manger, ce n'est pas dangereux. Quand on dit « faire attention », c'est comme si on disait qu'il fallait être sur ses gardes avec la nourriture. On fait attention de ne pas se faire frapper par une voiture en traversant la rue, mais on ne fait pas « attention » à ce qu'on mange.

« Je me suis gâtée avec X aliment. » ou « Si tu joues bien au soccer, on ira manger X aliment. »

L'idée que l'alimentation est une récompense est omniprésente dans notre société. Penser qu'on doit mériter de se nourrir peut perturber notre relation à la nourriture. Tout le monde mérite de se nourrir et d'éprouver du plaisir en le faisant, sans condition.

« J'ai mon *cheat meal/cheat day* samedi. »

Encore ici, cette façon de penser est liée à la culture des diètes. Elle sous-entend qu'il faut se restreindre pour se récompenser par la suite, et que certains aliments sont de la « triche ».

« Ça, c'est des cochonneries. » ou « Ça, c'est santé. »

En catégorisant les aliments ou les repas, on continue de mettre de l'avant les règles alimentaires de la culture des diètes. Cela met sur un piédestal certains aliments qui semblent être « meilleurs » que d'autres, et par le fait même, exacerbe le sentiment de culpabilité si on consomme ceux qui sont « mauvais ».

« Quand on veut, on peut. »

En utilisant cette phrase, on met toute la pression sur nous-même pour atteindre un but ou pour intégrer quelque chose dans notre quotidien. On en vient alors à croire que c'est notre faute si on échoue et qu'on a probablement simplement manqué de volonté.

cardinal

À propos des experts

Andrée-Ann Dufour Bouchard, Dt.P., M. Sc.
Nutritionniste et cheffe de projets chez ÉquiLibre
@groupeequilibre

Détentrice d'une maîtrise en nutrition portant sur le lien entre les comportements alimentaires et le stress, Andrée-Ann s'est toujours intéressée à ce qu'il y a au-delà de l'assiette, et surtout, à la relation qu'une personne entretient avec la nourriture et son corps. Sa passion pour tout ce qui touche à l'image corporelle, sa grande rigueur et son efficacité l'ont notamment amenée à développer plusieurs campagnes de sensibilisation à l'intention du grand public.

Andrée-Ann travaille comme nutritionniste et cheffe de projets chez ÉquiLibre, un organisme à but non lucratif qui a pour mission de favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les individus et de créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle, par des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques.

Cynthia Marcotte, Dt.P., M. Sc.
Nutritionniste, conférencière et autrice

Cynthia Marcotte est détentrice d'une maîtrise en nutrition. Elle a bâti son expertise dans les milieux cliniques ainsi qu'en nutrition publique. Très active sur les réseaux sociaux, elle s'est contruit une solide communauté sur YouTube et sur ses plateformes de réseaux sociaux afin de démystifier la culture des diètes et de rendre la science de la nutrition accessible.

J'ai découvert Cynthia il y a plusieurs années lorsqu'une amie m'a parlé de sa chaîne YouTube. Je suis tout simplement tombée en amour avec elle. Cynthia a une façon bien à elle de démystifier tout ce qui tourne autour de l'alimentation, des diètes et bien d'autres sujets. On a collaboré sur de nombreux projets, et il était tout simplement naturel pour moi d'inclure ses idées et ses réflexions dans mon livre.

Cynthia est morte tragiquement dans un accident de la route en juillet 2022. La vie peut basculer si rapidement. La perte de Cynthia m'a fait réfléchir sur le sens de la vie, sur le bonheur, mais surtout sur la fragilité de tout ça. Je suis si heureuse et fière de l'avoir eue près de moi pendant l'écriture de ce livre et d'avoir eu la chance qu'elle y participe. Cynthia, continue à veiller là-haut sur nous, et sache qu'on sera plusieurs à porter ton message ici.

cardinal

Josée Champagne, M.S.S.
Directrice générale d'Anorexie et boulimie Québec (ANEB)
@aneb_quebec
Josée Champagne est directrice générale de l'organisme ANEB depuis 23 ans. Travailleuse sociale de formation, elle a d'abord été bénévole chez ANEB pendant 6 ans avant d'y travailler. C'est en voulant aider une amie, alors qu'elle avait déjà entamé un parcours universitaire en relation d'aide, que Josée a commencé à s'intéresser aux troubles alimentaires.

ANEB, c'est une ressource de première ligne. Sa mission est de garantir une aide ponctuelle, spécialisée et gratuite aux personnes ayant des troubles alimentaires et à leurs proches. L'organisme offre une ligne d'écoute, un groupe de soutien, un clavardage et même des échanges par texto. Il propose aussi des formations en plus de faire de la prévention et de la sensibilisation.

Pr Benoit Arsenault, Ph. D.
Chercheur à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec et Professeur titulaire à l'Université Laval
@benoitarsenault
Benoit a commencé sa carrière de professeur-chercheur à l'Université Laval en 2013. Il est professeur titulaire au Département de médecine de l'Université Laval et chercheur dans l'axe de cardiologie du centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. À l'aide d'une approche basée sur l'épidémiologie moléculaire, son équipe de recherche tente d'identifier, de caractériser et de comprendre comment les facteurs de risque individuels et environnementaux interagissent entre eux dans le développement des maladies chroniques et de la longévité humaine.

Marie-Michèle Ricard, M. Sc., Ps. Ed.
Psychoéducatrice, psychothérapeute et autrice
@mmricardpsed.psychotherapeute
Marie-Michèle est psychoéducatrice et psychothérapeute, en plus d'être autrice. Elle œuvre dans le domaine de la santé mentale depuis plus de 20 ans et pratique la psychothérapie depuis janvier 2011. Elle a cofondé Imavi, la seule clinique de l'Outaouais spécialisée, entre autres, dans l'accompagnement et le traitement des personnes aux prises avec des problèmes liés à leur image, leur poids ou leurs comportements alimentaires.

Nicolas Leduc-Savard, Dt.P., M. Sc.
Nutritionniste du sport
@nicolas.nutritionsportive et @gourmand.gourmand
Nicolas est un nutritionniste du sport et possède un baccalauréat en nutrition, une maîtrise en nutrition sportive et deux années de doctorat à son actif. Il aide ses clients à améliorer leur relation avec la nourriture pour préserver leur santé mentale tout en les informant et en les aidant dans leurs objectifs sportifs. Il enseigne aux stagiaires en nutrition, les supervise et transmet ses connaissances à travers son travail et ses réseaux sociaux.

Dre Charlotte Gamache
Psychologue
@meilleursjours
Charlotte est une psychologue spécialisée en troubles de la conduite alimentaire et de l'image corporelle. Fondatrice de Meilleurs jours, elle accompagne les femmes et les professionnelles (notamment les psychologues et les nutritionnistes) à travers des programmes de formation en ligne et des ateliers, dont En paix avec mon corps, un programme sur l'image corporelle.

cardinal

Marjolaine Cadieux, Dt.P., M. Sc.
Nutritionniste
@lespiedsdanslesplats_
Marjolaine est nutritionniste-diététiste et membre de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec depuis 2017. Cette même année, elle a démarré son blogue, Les pieds dans les plats. Sa mission a évolué au fil du temps, mais elle consiste surtout à aider les gens à se déculpabiliser face à la nourriture et à être mis en contact avec des messages qui font contrepoids à ceux de la culture des diètes.

Jasmine Paquin, candidate au doctorat en sciences de l'activité physique
Kinésiologue accréditée de la Fédération des kinésiologues du Québec, Ph. D.
@jasmine.en.kin
Jasmine pratique comme kinésiologue depuis 2017. Ses recherches doctorales portent sur les exercices de musculation chez les femmes ménopausées. Elle est aussi chargée de cours à l'Université de Sherbrooke, en plus d'avoir une clientèle privée de sportifs d'endurance (course à pied et vélo).

Sonia Tremblay
Créatrice de contenu et militante grosse
@_sonia_tremblay
Sonia est militante antigrossophobie, diplômée en animation radio et télé et passionnée de mode taille plus. Elle aide les personnes de sa communauté Instagram à développer leur estime personnelle et à vivre leur *best life*.

Gabrielle Lisa Collard
Journaliste, autrice et traductrice
@gabrielle.lisa.collard
Gabrielle est journaliste et traductrice pigiste depuis une quinzaine d'années, militante antigrossophobie et autrice d'un roman, *La mort de Roi* (2019), ainsi que d'un essai, *Corps rebelle : réflexions sur la grossophobie* (2021).

cardinal

Ressources

Voici une liste non exhaustive de ressources pour se renseigner ou aller chercher de l'aide.

ANEB QUÉBEC
Ligne d'écoute et de référence
1 800 630-0907
anebquebec.com
anebados.com

ARRIMAGE ESTRIE
819 564-7885
arrimageestrie.com

ÉQUILIBRE
equilibre.ca

FÉDÉRATION DES KINÉSIOLOGUES DU QUÉBEC
kinesiologue.com

INSTITUT DOUGLAS
514 761-6131
douglas.research.mcgill.ca
fondationdouglas.qc.ca

JEUNESSE, J'ÉCOUTE
jeunessejecoute.ca

MAISON L'ÉCLAIRCIE
1 866 900-1076
maisoneclaircie.qc.ca

ORDRE DES DIÉTÉTISTES NUTRITIONNISTES DU QUÉBEC (ODNQ)
odnq.org

ORDRE DES PSYCHOLOGUES DU QUÉBEC
ordrepsy.qc.ca

TEL-JEUNES
teljeunes.com/Tel-jeunes

cardinal

Remerciements

Tout d'abord, je veux dire merci à la maison Cardinal, qui m'a permis de mettre sur papier, dans un si beau livre, mon histoire et ce que j'avais à partager. Merci à mon éditrice, Joëlle, pour ton soutien et tes conseils durant ce processus. Tu m'as contactée un jour d'été 2021, « pour jaser », pour voir ce qui pouvait être possible, car tu as eu le flair qu'un livre pourrait se faire… et j'y ai cru. Merci d'avoir cru en moi, merci d'avoir vu cette opportunité et de me l'avoir offerte. Merci aussi à Laurence pour ta participation au travail d'édition. Vous avez toutes deux su réorganiser mes idées de manière concise, clarifier ce projet et le rendre bien réel ! Je sais à quel point il y a un travail immense derrière l'édition, et tout ça, c'est grâce à vous.

Merci évidemment à mon précieux mari. Je t'ai déjà tout dit : merci, je t'aime.

Merci également à mes amis qui sont toujours dans ma vie, qui m'écoutent, qui rient de mes blagues même si elles ne sont pas toujours drôles. Merci de m'avoir encouragée durant des mois lorsque j'écrivais ce livre, lorsque je vous envoyais des photos du nombre de pages et du nombre de mots que j'avais écrits. J'ai déjà hâte que vous lisiez le résultat final !

Merci à mon amie Kim, qui a lu mon manuscrit en me donnant ses conseils et ses avis, tout en étant le plus neutre possible. Merci pour ton humour et ton temps. Tu es mon idole, et je sais que tu voulais que je l'écrive ici, question que la planète entière sache à quel point tu es merveilleuse. Juste merci, QB.

Merci à ma maman, qui est toujours ma fan n°1, qui lit, qui écoute et qui regarde tout ce que je fais. Merci d'avoir été là même si je ne t'ai pas toujours réellement tout dit de ce qui se passait dans ma vie… Maintenant, tu connais tout. Je t'aime et tu es la *best mom*.

Merci aux experts et collaborateurs qui m'ont donné de leur temps pour participer aux entrevues. Vos conseils, votre expertise et vos témoignages ont permis d'approfondir notre compréhension de sujets qui ont une importance capitale dans la vie de plusieurs personnes.

Merci à ma communauté des zinternets qui est là depuis mes débuts (ou pas). Merci de vos encouragements, merci de votre soutien et merci pour les belles conversations que nous avons eues à travers les années.

Merci enfin à ma psy et à mes nutritionnistes qui m'ont aidée dans mon rétablissement. Vous m'avez tellement apporté et fait du bien.

Il pourrait probablement y avoir plein d'autres MERCI pour plein d'autres personnes. J'en perds mes mots.

Je terminerai toutefois en disant merci à toi, qui me lis aujourd'hui. Tu t'es procuré ce livre que j'ai écrit avec passion, avec mon cœur, et j'espère qu'il te fera du bien.

cardinal

Et si, dès maintenant, tu changeais ta façon de voir ton corps ? Et si, dès maintenant, tu commençais à apprécier tout ce qu'il fait pour toi ?

Ton corps est beau peu importe son poids, sa taille, sa couleur, ses marques. Et surtout... ta valeur n'est pas déterminée par ton tour de taille. Tu es unique. Tu es magnifique.

Jessica

xxx

cardinal

Pendant plusieurs années, Jessica Brodeur s'est imposé d'intenses restrictions alimentaires et s'entraînait avec acharnement pour prendre part à des compétitions de fitness. Aujourd'hui, son corps a changé, et elle a appris à l'aimer. Et à s'aimer.
Avec humilité et autodérision, elle relate ses troubles alimentaires ainsi que les étapes, loin d'être toujours faciles, qui ont mené à sa guérison. Ce récit touchant est bonifié d'avis de professionnels de la santé (nutritionnistes, kinésiologues, psychologue) et d'experts spécialistes de la culture des diètes et de la diversité corporelle.

Passionnée et débordante d'énergie, Jessica Brodeur prône l'image corporelle positive et l'alimentation intuitive. Comme entraîneuse certifiée, elle mise sur le mouvement intuitif avec une approche bienveillante et inclusive.

cardinal
editions-cardinal.ca

9 782925 078920